

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ В  
УСЛОВИЯХ СЕМЬИ**

Выпускная квалификационная работа  
Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование  
Профиль – Психология образования

Квалификационная работа

допущена к защите

зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина

(подпись)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина

(подпись)

Исполнитель:

А.Ю.Черникова - студент  
очного отделения

\_\_\_\_\_ (подпись студента\_

Научный руководитель:

Н.Н.Васягина,

Доктор психологических  
наук, заведующая кафедрой  
психологии образования

\_\_\_\_\_ (подпись преподавателя)

Екатеринбург 2018

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование исследования интернет-зависимости у подростков и возможностей ее профилактики в условиях семьи.....</b>	<b>6</b>
1.1 Зависимость как психологическая категория.....	6
1.2 Особенности интернет-зависимости. ....	14
1.3 Влияние семьи на развитие зависимого поведения у подростков .....	21
<b>Глава 2. Эмпирическое исследование выраженности интернет зависимости подростков в зависимости от стиля воспитания в семье....</b>	<b>35</b>
2.1. Организация и методы эмпирического исследования выраженности интернет зависимости подростков в зависимости от стиля воспитания в семье .....	35
2.2 Анализ полученных данных исследования выраженности интернет зависимости подростков в зависимости от стиля воспитания в семье.....	36
<b>Глава 3 Программа профилактики интернет зависимости у подростков в условиях семьи.....</b>	<b>40</b>
3.1 Структурно-организационные характеристики программы.....	40
3.2 Оценка эффективности формирующего этапа исследования при помощи критерия Вилкоксона. ....	49
<b>Заключение .....</b>	<b>52</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>54</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>60</b>

## **Введение**

В настоящее время наблюдается стремительное развитие технологий. Благодаря ему у нас есть такие технологии, как радио, телефон, телевизор. Они способствовали и увеличению объема информации, доступной человеку. Огромный объем информации, с которым человек ежедневно контактирует, имеет не только положительные, но и негативные воздействия на психику. Вершиной технологических средств, призванных для передачи и распространения информации, являются компьютерные технологии и интернет. Именно они послужили возникновением еще одной, крайне сильной, формы психической зависимости. Для некоторых пользователей уход в виртуальный мир и увлечение компьютерными играми заменили реальную жизнь. Даже незначительное время, проведенное ими вне интернета, вызывает тревожное состояние и эмоциональное возбуждение. Психиатры видят в интернет-зависимости сходство с зависимостью от азартных игр.

Интернет-зависимость особенно сильно беспокоит специалистов, занимающихся детскими и подростковыми проблемами. В настоящий момент невозможно выработать единую стратегию борьбы с зависимостью от виртуального мира в связи с отсутствием критериев оценки увлечённости интернетом, а также сложность в определении границ времени, проведенного в сети. Сейчас данной проблемой обеспокоены не только психологи, но и государственные органы, заинтересованные в результатах исследований, направленных на формирование стратегий борьбы с интернет-зависимостью у подростков, а также ее предотвращение. Одно из направлений в исследованиях связано с изучением форм семейных коммуникаций, способных привести к формированию интернет-зависимости.

В научной литературе почти нет работ, посвященных отношениям родитель-ребенок, в контексте их влияния на интернет-зависимость.

Подобные работы рассматривают только работу с аддиктами. Актуальность исследования заключается в изучении особенностей в семейных взаимоотношениях в семьях с подростками с интернет-зависимостью. В фокусе данного исследования – особенности коммуникации в семьях, где подростки становятся зависимыми от интернета. У подростков с интернет-зависимостью наблюдается нарушение гармоничного развития личности. Сейчас исследователи, изучающие формирование зависимостей у подростков, уделяют большое внимание теории семейных систем.

Согласно этой теории семья – это система, которая функционирует в соответствии с установленными законами. Сообразно теории, отношения, сложившиеся внутри семьи, наиболее сильно влияют на дальнейшую жизнь и развитие подростка. Он воспринимает членов семьи в качестве образов, которым он в дальнейшем будет бессознательно следовать. Нарушение взаимоотношений в семье оказывает влияние и на другие сферы жизни подростка – общение с друзьями, школа и т.п. К примеру, конфликтная ситуация между родителями и подростком может привести к тому, что он начнет общаться с компанией, употребляющей наркотики. Теория семейных систем говорит, что все формы зависимости, присущие подростку, являются не столько его проблемой, сколько проблемой, идущей от семьи. Таким образом, зависимость подростка – это результат отношений внутри семьи, признак ее дисфункции, выраженный в неспособности членов семьи выполнять те функции, которые ей характерны.

Следовательно **Цель исследования** – разработка и апробация программы профилактики интернет зависимости у подростков в условиях семьи

#### **Задачи исследования:**

1. Обобщить результаты исследований психологов, посвященных проблеме зависимости

2. Рассмотреть проблему интернет-зависимости
3. Изучить влияние семьи на развитие зависимого поведения у подростков
4. Провести исследование, направленное на выявление интернет зависимости и стиля семейного воспитания и проанализировать результаты
5. Разработать и апробировать программу профилактики интернет-зависимости подростков

**Объект исследования:** интернет-аддикции у подростков

**Предмет исследования:** интернет-аддикции у подростков в условиях семьи

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между склонностью к интернет-аддикции и стилем семейного воспитания

# **Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование исследования интернет-зависимости у подростков и возможностей ее профилактики в условиях семьи**

## **1.1 Зависимость как психологическая категория**

В научной литературе по медицине и психологии часто можно встретить понятия «аддикция» и «зависимость». Для многих авторов эти два понятия являются синонимами. Связано это вероятно, с тем, что те явления, которые характеризуют эти понятия, весьма схожи. Всем людям свойственно неумеренное пристрастие к какой-либо деятельности, к примеру, одним большую часть свободного времени проводят в интернете или за компьютерными играми, другие предпочитают играть в азартные игры, кто-то чрезмерное внимание уделяет спорту, набирая иногда неестественную мышечную массу, а кто-то озабочен фигурой и готов худеть до появления различных проблем, в том числе и психических.

«Толковый словарь живого великорусского языка» В.И. Даля характеризует понятие «пристрастие» как сильную склонность или влечение к чему-либо [13]. Пристрастием можно считать определенный образ жизни, в котором определяющим является не поддающееся контролю стремление совершать определенный набор действий. Постоянное повторение определенных форм поведения говорит о том, что произошло формирование определенного типа пристрастия. Психологическая литература часто использует термин «пристрастие» в качестве синонима термину «зависимость» [28]. На Западе человек, имеющий какие-либо пристрастия, называется «аддиктом». Слово «аддикт» переводится как «зависимый», «склонный», «увлеченный», «заядлый любитель», «приверженец», «увлекающийся», «фанат». В словаре “Longman Dictionary Of Contemporary English” приводятся два значения термина «аддикт»: 1) человек, который не может перестать употреблять препараты (наркотики), 2) тот, кто увлечен чем-то настолько, что готов посвящать занятию все свое время [14]. По Д. Р.

Меерсу «аддикция – это следствие извращения нормальности» [43]. Л. М. Доддс определяет аддикцию как феномен, представляющий собой компульсивное поведение с непреодолимым влечением, вся суть которого воспринимается аддиктом и окружающими его людьми как существование без контроля. характеризующуюся интенсивностью и неослабевающим упорством, относительной потерей автономии Эго (включая способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе) [31].

Исходя из вышесказанного, можно определить аддикцию в качестве формы патологического поведения, не отвечающей критериям нормы. В. Миллер и М. Ландри сформулировали термин «аддиктивное поведение», которое подразумевает периоды злоупотребления веществ, оказывающих воздействие на психическое состояние, до появления зависимости [31]. Т.е. аддиктивное поведение рассматривалось ими в качестве начальной стадии зависимости, которая еще не является собственно зависимостью, но является ее предпосылкой. Западные психологи рассматривают аддикцию как синоним зависимости, т.е. аддиктивная личность является зависимой. Отечественный психиатр С.А. Кулаков рассматривал аддиктивное поведение как отклонение в поведении личности при отсутствии индивидуальной психологической зависимости [5]. Большинство российских ученых (В. С. Донских, Е. В. Змановская, Е. П. Ильин, Ц. П. Короленко, С. А. Кулаков, А. Е. Личко, Ю. В. Попов, Н. П. Фетискин и др.) используют термин «аддиктивное поведение» как одну из форм злоупотребления препаратами (хим. веществ), однако пока еще не имеющую зависимости, а также как форму девиантного (отклоняющегося) поведения. В таком же понимании аддиктивное поведение можно рассмотреть в работах Б. Д. Карвасарского, П. И. Сидорова, К. В. Судакова и др. По мнению А. О. Бухановского (2002). Они рассматривают аддитивное поведение, как одну из форм девиантного поведения, направленного на поддержание интенсивных эмоций. Эти эмоции возникают под воздействием приема каких-либо химических веществ, а

также они могут появиться при сильном увлечении каким-либо предметом или деятельностью. Следовательно, интенсивные эмоции – это один из вариантов ухода от реальности. Аддиктивное поведение заключается в появлении интенсивных эмоциональных переживаний посредством выполнения определенной деятельности, что в конечном итоге может привести к желанию постоянно испытывать подобные эмоции. В дальнейшем аддиктивное поведение может стать ведущим в образе жизни индивида, что в итоге приведет к постепенному отрыву от реальности [8]. Рассматривая эту же проблему, Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, Н. В. Дмитриева, Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарёва, также отнесли аддиктивное поведение к одной из форм деструктивного поведения. Деструктивное поведение здесь характеризует желание уйти от реальности с помощью изменения психического состояния либо под воздействием определенных веществ, либо же посредством концентрации внимания на определенных предметах или видах деятельности. Можно отметить, что различная деятельность будет вызывать различные формы зависимости, так выделяется зависимость от курения, химических препаратов, еды, интернета, и т.д [7]. Аддиктивное поведение можно определить, как форму отклоняющегося поведения, выраженного в уходе от реальности, путем изменения своего психического состояния, о чем говорит «Большой психологический словарь» под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. [26]. Также многие исследователи связали аддиктивное поведение с определением «пагубная привычка», в частности, Г. Марлатт [10]. К вредным привычкам аддиктивное поведение относят Е. П. Ильин и В. Д. Менделевич [10, 11]. В. Д. Менделевич в структуре аддикции выделяет два компонента: привычка и эмоциональная зависимость. Привычка здесь характеризует стереотипные действия дабы достичь зависимого поведения. Ее можно рассматривать как некую ритуальную последовательность действий, которая в итоге приведет к взаимодействию с объектом зависимости. Объектом привычки может стать игра, интернет, какие-либо вещества, но также им могут выступать люди, еда, возводимый в



своего рода культ. Такие виды деятельности или объекты можно классифицировать по специфическому объекту зависимости: вещества, процессы и отношения. В тот момент, когда привычка начинает подавлять естественный образ жизни, когда ее становится невозможно сдерживать, она превращается в зависимость.

Эмоциональная привязанность, являющаяся вторым компонентом аддиктивного поведения, характеризуется одушевлением объекта зависимости. Эмоциональная зависимость способствует формированию индивидуального характера субъект-субъектных отношений [39]. Таким образом, главная характеристика аддиктивного поведения – это попытка бегства от реальности путем насильственного изменения психического состояния, зафиксированного на одном типе деятельности. основными характеристиками аддиктивного поведения можно считать стремление уйти от реальности, стремясь насильно изменить психическое состояние, зафиксировав его на одном типе деятельности. Среди отечественных исследователей, использующих термин «зависимость» и «аддикция», одни авторы (В. С. Битенский, С. А. Кулаков, А. Е. Личко и др.) определяют аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующую форму нарушения поведения, другие авторы употребляют данные термины как взаимозаменяемые (А. Е. Войскунский, Е. В. Змановская, С. А. Минаков и др.). Дж. Алтман с коллегами в своих исследованиях более четко разделили понятия «аддикции» (addiction) и «зависимости» (dependence), ограничивая аддикцию экстремальным или психопатологическим состоянием, когда потерян контроль над употреблением психоактивных веществ (ПАВ). Зависимость же отражает состояние нужды в ПАВ, чтобы нормально функционировать [12]. Следовательно, большая часть автором рассматривает аддикцию как защиту индивида от сложных условий жизни путем снятия напряжения и получения удовольствия, чтобы впоследствии вернуться к реальной жизни. Первоначально термин «зависимость» использовался в

медицине и означал навязчивое желание использовать постоянные стимулы для терпимости с явными физиологическими и психологическими симптомами [11].

Словарь Глоссарий.ру определяет зависимость как сложившиеся отношения между несколькими социальными объектами с явно выраженным подчинением одних объектов другим. По определению Всемирной организации здравоохранения (1965), зависимость есть «состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества» [15]. Формирование зависимости принято связывать, во-первых, с появлением стресса и связанным с ним желанием избавиться от него с помощью химических соединений (алкоголь, сигареты, наркотики) или при помощи аддиктивных форм поведения (секс, шопоголизм), а во-вторых, не выглядеть изгоем в обществе, где считается нормой употребление химических и нехимических средств. [9].

В словаре-справочнике М. Кордуэлла «Психология от А до Я» термин «зависимость» выражает разновидность расстройства личности, при котором человек настолько опирается на других людей, что не может принять даже простейшего самостоятельного решения. Люди, страдающие этим расстройством, испытывают глубокое чувство неадекватности и беспомощности [16]. Е. В. Змановская выделяет 2 вида зависимости: ситуационную, носящую временный характер и не вызывающую личностные изменения, а также психологическую, представляющую собой устойчивое личностное образование, которое проявляется в определенном поведении и характеризуется четкими признаками [42]. Психологическая зависимость присутствует во всех формах химической зависимости. Многие исследователи (В. Д. Менделевич, А. Л. Андреев, С. В. Ковалев, А. О. Бухановский, А. Я. Перехов, О. А. Бухановская, А. Ю. Егоров, Ц. П. Короленко) считают механизмы проявления химической и нехимической

(поведенческой) зависимости одинаковыми. Следовательно, наличие нехимической зависимости выступает основой возникновения психологической зависимости. Ряд отечественных и зарубежных исследователей (М. М. Стивен, Д. В. Роджер, Дж. А. Соломзес, В. Чебурсон, Н. С. Курек, Г. Соколовский) определяют психологическую зависимость как эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением настоятельной потребности в наркотике или в совершении определенных действий с целью получения эффекта, связанного с его употреблением, либо с целью снятия негативных ощущений, вызванных злоупотреблением им [23]. Таким образом, зависимость связывают с деятельностью человека, которая помогает компенсировать неприятности реальной жизни.

Однако, сопоставляя эти понятия, не стоит забывать, что **всякое аддиктивное поведение является зависимостью, но не всякая зависимость аддикция**. Например, грудной ребенок психически зависим от своей матери, однако эта зависимость не является аддикцией. А наркоман, зависящий от наркотика, является носителем аддиктивного поведения. Говорить об аддикции стоит тогда, когда желание уйти от реальности, пытаясь изменить психическое состояние, занимает ведущую роль в сознании и начинает оказывать влияние на реальную жизнь индивида.

Проанализировав теоретические исследования как отечественных, так и зарубежных авторов, можно сделать вывод, что касательно толкований терминов «аддикция» и «зависимость» все не так уж и однозначно. Для одних свойственно рассматривать аддикцию в качестве синонима зависимости. Другие же считают аддикцию первым этапом для возникновения зависимости, третьи рассматривают аддикцию в качестве одной из форм девиантного поведения, однако не связанного с зависимостью. Однако большая часть исследователей определяют аддикцию и зависимость в качестве синонимов, характеризующих одно и то же явление. В нашей работе мы будем рассматривать эти два понятия в качестве

одного, т.к. нам важно исследовать именно желание ухода от реальности, что является одной из характеристик аддиктивного поведения. Выделим одно, наиболее общее определение.

**Аддикция** навязчивая потребность, состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности. Слово происходит от английского addiction – зависимость, пагубная привычка [22].

**Аддикт** человек, уходящий из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания.

**Аддиктивное поведение** один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема химических веществ или постоянной *фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций*.

Формы аддиктивного поведения разнообразны. По происхождению можно выделить следующие виды:

- химические – никотиновая зависимость, наркомания, токсикомания, злоупотребление спиртным;
- нехимические – компьютерная зависимость, интернет-зависимость, зависимость от видео и азартных игр, трудового гололизма, шопоголизма, сексуальная зависимость и т.п.;
- нарушения пищевого поведения – аддиктивное голодание или переедание;
- патологическая увлеченность каким-либо видом деятельности, приводящее к полному игнорированию или усугублению имеющихся жизненных трудностей – сектантство, религиозный фанатизм и т.п.

Аддикция приобретает отрицательный характер в тот момент, когда способ аддиктивной реализации из средства постепенно становится целью. Каждый человек нуждается в каких-то отвлеченных действиях или же в получении развлечений для того, чтобы на время отвлечься от проблем и переживаний, однако в той ситуации, когда подобные действия застилают собой все остальные цели жизни, становятся ее смыслом, следует говорить о формировании аддиктивного поведения. Таким образом, аддикция и зависимость могут рассматривать как синонимы, т.к. характеризуют одно явление, а именно, стремление ухода от реальности, что является одним из проявлений аддиктивного поведения. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводят к отрыву от реальности. Аддиктивное поведение - постоянная фиксация внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

## **1.2 Особенности интернет-зависимости.**

В настоящее время интернет аддикция ставится западными исследователями наравне с такими, ставшими уже классическими, аддикциями как алкоголизм и наркомания. В Америке, Европе и Корее есть психологические центры, специализирующиеся на избавлении от интернет-зависимости. В процессе терапии применяются методы, схожие с теми, что используют при лечении подверженных другим зависимостям.[37]

У интернет-зависимости, помимо признаков, присущих всем аддикциям, имеется несколько своих, специфичных черт. Наиболее ярким является полное отсутствие физического компонента зависимости, что характерно для наркотиков или алкоголя, а наиболее ярко проявляется психологический. Интернет-аддикцию можно определить как нехимическую зависимость, сопровождаемую неконтролируемым желанием пользоваться интернетом, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. Интернет-зависимость изучают как явление в психологии с 1994 года. В некоторых источниках его определяют как "навязчивое (компульсивное) желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line" [20].

Можно выделить основные виды деятельности, вызывающие зависимость от интернета:

- Повышенный интерес к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, объемные переписки, участие во множестве чатов, веб-форумах, огромное количество виртуальных друзей и знакомых;
- Игровая зависимость;
- Веб-серфинг – бесцельное блуждание по сети.

***Особенности интернет–аддикции и причины ее формирования***

Каждый из приведенных видов характеризуется собственными особенностями. На сегодняшний день существует ряд исследований, посвященных влиянию различных видов интернет-зависимости. Условно их можно разделить на несколько направлений:

(1) Психологические аспекты коммуникативных процессов в сети (А.Е.Войскунский, А.Жичкина, 1999; И.Шевченко, 1999; Reid, 1994);

(2) Исследование идентичности у пользователей компьютерных сетей и процессов самопрезентации в сети (Е.П. Белинская 1999; Becker, 1997; Donah 1997; Kelly, 1997);

(3) Влияние виртуального взаимодействия на личность (Suler, 1996; Turkle, 1997);

(4) Проблема интернет-зависимости (Young, 1998; Griffiths, 1995).

Также внимание уделяют и изучению схожих особенностей во всех видах интернет-зависимости. Здесь обычно выделяют два направления:

(1) Психические особенности пользователей, которые могут способствовать формированию интернет-аддикции.

(2) Особенности (феномены) виртуальной реальности, лежащие в основе механизма формирования зависимости.[45]

### ***Формирование интернет-аддикции***

В чем причина формирования интернет-аддикции? Каков механизм ее формирования? Некоторые особенности, присущие интернет-зависимым людям, можно увидеть в следующих данных. Н.В. Чудова проводила исследование «образ Я» среди пользователей российским интернетом. По итогам исследования ей было отмечено: 20% пользователей обладают низкой самооценкой, 40% «нереалистическими и недифференцированными представлениями о себе и своем месте в жизни», 20% оценивают свою

«независимость» как очень высокую, что свидетельствует о своеобразной обособленности человека от окружающих. Отсюда можно сделать вывод, что общение через интернет (исключая видеочаты) дает собеседникам право общения без идентификации личности, что позволяет им быть более открытыми и не чувствовать психологический дискомфорт при общении. Для людей с низкой самооценкой этот фактор является одним из ключевых – им удобнее общаться с другими не напрямую, а через мобильные средства связи. Особенности интернета, названные пользователями наиболее ключевыми для них: 86% интернет-зависимых назвали анонимность, 63% доступность, 58% безопасность и 37% простоту использования. В рамках исследования идентичности у пользователей компьютерных сетей и процессов самопрезентации в сети, выявлены отличительные особенности "активных" и "неактивных" респондентов сети:

- «неактивные» идентифицируют себя с традиционными (семейными и половыми) ролями. Из-за этого они не могут принимать активное участие тогда, когда в диалоге отсутствует явное следование таким моделям. Поэтому подросток, подверженный влиянию традиционных моделей, вероятней всего будет мало активен в условиях неопределенной среды (в интернете);

- для аддиктов, и для неаддиктов характерна повышенная чувствительность к ограничениям.

Для аддиктов свойственно стремление избавиться от любых требований и ограничений, навязываемых окружением, тогда как для неаддиктов, напротив, предпочтительными являются ситуации, в которых нормы поведения четко регламентируются.[49]

Интернет-зависимые чаще всего наиболее сильно нуждаются в эмоциональной поддержке и воспринимают интернет как ту среду, которая может ее предоставить, тогда как получение ее из окружения представляется



маловероятным. Преобразованию деятельности под влиянием процессов компьютеризации посвящена недавно опубликованная работа А.Е.Войскунского и Ю.Д.Бабаевой «Психологические последствия информатизации». В работе, в частности, освещается идея о том, что различные виды компьютерной деятельности, к примеру игры, интернет, хакерство, имеет схожие психологические особенности. Во-первых, все эти виды деятельности используют один и тот же феномен: состояние поглощенности деятельностью, называемое «опытом потока». Этот вид субъективного опыта был впервые описан М. Чикзентмихейли и изучается группой американских психологов под его руководством. В российской психологии в рамках направления проводилось психологическое исследование компьютерных игр. В центре внимания работы А.Г. Макалатии находятся особые состояния поглощенности деятельностью, при котором ожидаемый результат этой деятельности «отходит в сознании человека на задний план и само легко и точно протекающее действие полностью занимает внимание»[24]. Опыт потока обладает следующими характеристиками: (1) Требования задачи воспринимаются как соответствующие умениям; (2) Субъект испытывает чувство контроля своих действий и окружения; (3) Требования к действиям ясны; существует быстрая обратная связь; (4) Концентрация внимания достигается без субъективных усилий; (5) У субъекта присутствует ощущение слияния действий и их осознания; (6) Самозабвение. Опыт потока включает интенсивные положительные эмоции и представляет ценность для переживающего его субъекта. Благодаря этому деятельность, в которой присутствует опыт потока, становится внутренне мотивированной. В работе А.Г. Макалатии было показано, что переживания, получаемые от компьютерных игр, по всем характеристикам соответствуют «опыту потока». Были выявлены дополнительные механизмы, обеспечивающие залипание на процессе игры. Это: (1) ощущение «незаконченного действия», которое постоянно напоминает игроку об оставленной игре; (2) попытка игрока

сбежать от реальности посредством ухода в игру. Из-за восприятия игры как «бегства от реальности» игрок не получает от нее удовольствия, а закончив ее чувствует усталость и раздражение. Подобные описания встречаются и при характеристике других видов информационных технологий. К примеру, подобное состояние описывают те, кто много времени проводит в интернете. Описания деятельности программистов, например, следующие: «есть что-то опьяняющее в том, что целая система может быть пущена благодаря отданному мной приказу»; сходны с «чувством власти и компетентности», которое ощущается субъектом во время переживания потока. Автор работы о психологических свойствах и особенностях Интернет А. В. Минаков, так же выделяет несколько феноменов, обуславливающих высокую привлекательность Интернет–среды для пользователя. Одной из ключевых особенностей он называет присущую интернету степень свободы, чем та, в которой мы живем в реальности. В интернете наблюдает меньшая жесткость барьеров (в терминологии Курта Левина [Levin, 1935]). Именно этим и объясняется феномен «эффект дрейфа цели». Его сущность в том, что при поиске нужной информации, конечная цель постепенно заменяется схожими с ней целями. При этом начало этого процесса начинается еще до первоначального поиска. Т.е. появляется иллюзия перемещений «дрейфования» интереса между этими целями. Можно предположить, что данный эффект приводит к появлению зависимости от веб-серфинга (поиск информации).[3] Мифологичность интернет-среды автор считает второй важной особенностью, присущей интернету. Пользователь может в любой момент оказаться в любой точке планеты, быть в нескольких местах одновременно и т.п. Все это больше похоже на сказку, нежели реальную жизнь. Интернет дает пользователю иллюзию обладания сверхъестественными возможностями, что в условиях наличия мифологического мышления приводит к вере в приметы, магию и др. Отсюда можно сделать вывод, что интернет – это наиболее подходящее место для включения бессознательного человека. Интернет становится своего рода

дверью в тот волшебный сказочный мир, который человек вынужден был покинуть по мере взросления, под давлением объективных условий реального мира. В этом заключается еще одна причина огромного влияния среды на большое число пользователей. Благодаря постоянному веб-серфингу, а также постепенному вовлечению не столько в изучение, сколько в бесцельный поиск информации, возникает «эффект азарта». Т.е. происходит подмена аналитической деятельности поисковой активностью. Автор считает, что большую роль здесь играют факторы, присущие регрессу психической деятельности, поскольку поисковая активность является генетически более древней и менее энергозатратной деятельностью по сравнению с аналитической. Таким образом, можно предположительно, поскольку это явление все еще изучается и нет каких-либо точных исследований, сделать вывод, что наличие интернет-зависимости имеет место быть. Интернет-зависимость менее опасна, нежели алкогольная и наркотическая, поскольку она не несет никаких физических повреждений пользователю, за исключением того, что может повлиять на работоспособность и реальную жизнь. Проблемы начинаются тогда, когда человек посвящает интернету все свое свободное (и не только) время, не особо задумываясь о текущих проблемах и не стоит никаких планов на будущее.[10] В связи с этим, дисциплины, занимающиеся изучением взаимодействия человека с искусственной средой, должны особое внимание уделять влиянию интернет-активности на другие сферы жизни человека. Наиболее опасно влияние интернета может быть на подростков, которые составляют значительную часть пользователей сети, поскольку они пока еще несформировавшиеся личности. Интересными и немаловажными представляются вопросы, связанные с преодолением интернет-зависимости, а так же с необходимостью формирования культуры здорового взаимоотношения пользователя с Интернет-пространством.

Таким образом было выявлено, что интернет-зависимость обладает всеми характерными признаками аддикции, то есть хоть физиологический компонент полностью отсутствует, зато психологический проявляется очень ярко. Важно выделить и то, что восприятие интернета является средой, которая может предоставить пользователю эмоциональную поддержку, тогда как в реальной среде такую поддержку получить менее вероятно, что было доказано Чудовой Н.В.[16] В такой среде у человека возникают интенсивные положительные эмоции, так же как и возможность получить быструю обратную связь, что представляет ценность для переживающего его субъекта. Главным свойством такой среды является то, что данная среда, в отличие от физической, в которой мы все живем, характеризуется гораздо меньшей жесткостью барьеров и ограничений и допускает гораздо большую степень свободы для своих «обитателей». Негативная сторона интернет-аддикции может проявляться очень ярко, тогда как пользователь уже не хочет возвращаться в «реальность», здесь работает механизм, сильно напоминающий невротический механизм «бегства», желание игрока забыть на время о неприятной реальности. В случае такого «бегства» интенсивность непосредственного удовольствия от игры снижается, а по ее окончании наблюдается усталость, чувство опустошения, раздражение.

### **1.3 Влияние семьи на развитие зависимого поведения у подростков**

Наиболее важное значение для гармоничного формирования личности ребенка является родительское воспитание. Доказано, что привязанность к взрослому человеку есть биологическая необходимость и психологическое условие для развития, при нарушении взаимоотношений между взрослыми происходит негативное влияние на дальнейшее формирование психики ребенка.

Первым институтом социализации для ребенка является семья. Функциональное назначение семьи складывается из важных составляющих. Чем больше функций у каждой отдельной семьи, тем богаче внутрисемейные отношения. Дисфункциональность семьи способствует разрушению отношений. Модели поведения, усвоенные ребенком в такой семье, не способствуют развитию целостной личности. Дети из дисфункциональных семей в дальнейшем сталкиваются с такими проблемами, как адаптация к условиям окружающего мира, неумение принимать решения, брать на себя ответственность, неспособность сделать правильный выбор.[33]

Изучив исследование Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой, выделим ряд потребностей, которые подростки хотят удовлетворить при помощи интернета. Среди них: потребность в автономии и самостоятельности; потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательная потребность. У подростка, использующего интернет, появляется ощущение полного контроля над ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности. Интернет дает подростку возможность пройти некоторые аспекты взросления, например, идентификация, интимность и принадлежность, сепарация от родителей и семьи, избавление от фрустрации.[36]

Зависимость от интернета приводит к появлению ряда психологических проблем, среди них конфликтное поведение, появление депрессий, предпочтение виртуальной жизни, трудности адаптации в обществе, невозможность контролировать пребывание за компьютером, непреодолимое желание поскорее выйти в сеть. Подросток предпочитает «искать», в том числе и на запрещенных сайтах, вместо того, чтобы «анализировать» полученную информацию. Постепенно возникает ощущение вседозволенности и безнаказанности, что имеет отклик в реальной жизни и приводит к девальвации нравственности [5].

Гармоничное развитие ребенка зависит от того, какой стиль общения предпочтителен в его семье. Ю.Б. Гиппенрейтер отмечает, что такое общение может быть как положительным, так и отрицательным. Согласно А.Я. Варга, «родительское отношение - это целостная система разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера ребёнка, его поступков»

На появление и развитие аддиктивного поведения существенное влияние оказывает семейное воспитание. Литература обладает большим количеством отрицательных примеров, приведших к появлению интернет-аддиктов. Отечественная литература описывает и примеры нарушения межличностных отношений между родителями и детьми: конфликты, гипо- и гиперопека также являются факторами, влияющими на возникновение аддикций у подростков [2].

Отношения родителей и детей, будучи важным фактором психического развития ребенка, можно определить следующими параметрами:

- Характер эмоциональной связи. Детско-родительским отношениям присуща особенность, отличающая их от других видов межличностных отношений: они важны для обеих сторон;

- Мотивы воспитания;
- Вовлеченность родителя и ребенка в построение гармоничных взаимоотношений;
- Удовлетворение потребностей и проявление заботы со стороны родителя по отношению к ребенку;
- Стиль общения с ребенком, степень проявления родительского лидерства;
- Способы разрешения конфликтных ситуаций;
- Поддержка автономии ребенка;
- Социальный контроль: запреты, требования, их количество, способы контроля;
- Последовательность (противоречивость) семейного воспитания [9].

Выделяют три компонента родительского отношения к ребенку:

1. Эмоциональный. Сюда входят чувства, которые родитель испытывает к ребенку, а также их оценка родителем;
2. Когнитивный, включающий представление родителя о своем ребенке, а также восприятие им себя как родителя, осознание родственных связей с детьми;
3. Поведенческий, куда входят умения и навыки родителя по воспитанию ребенка [9].

Для рассмотрения психологических особенностей родительского отношения часто используются понятия «стиль семейного воспитания» или «стиль родительского поведения».

Под стилем семейного воспитания понимают отношение родителей к ребенку, особенности воспитания, а также формы наказаний и поощрений [31].

В психологии выделяют несколько типов стилей семейного воспитания. Далеко не всегда и не все родители осознают, какой именно стиль они используют. Данные стили различаются по степени принятия ребенка и уровню контроля за ним.

При классификации стилей выделяют несколько критериев: эмоциональное отношение родителей к ребёнку; степень свободы, предоставляемой ребёнку; эмоционально-ценностное отношение человека к человеку; мотивационно-ценностные установки родителя; неадекватность действий со стороны родителей [37].

Исследователями установлено, что на выбор стиля семейного воспитания оказывают влияние: генетические особенности ребёнка и родителей, и их совместимость; традиции, на которых воспитывались сами родители; научно-педагогическая литература, которую используют родители в воспитании своего ребёнка, их образовательный уровень; нравственные устои семьи [9].

В.М. Минияров выделяет следующие стили семейного воспитания:

Попустительский. Ребенку предоставлена полная свобода действий. Родители заняты собой и своими жизнями, они безразличны к нуждам ребенка и удовлетворяют только те, которые можно легко удовлетворить за счёт других людей.

Состязательный. Родители практически с рождения ищут какие-либо таланты и дарования в своем ребенке. Любая деятельность, подтверждающая их желание, поощряется. Ребенок получает как похвалы, так и материальную награду, которая воздействует на ребенка в качестве дополнительного стимула. При несоответствии желаниям и установленным нормам поведения, которые, по мнению родителей, могут опозорить их перед другими, ребенок как правило бывает наказан, и наказание зачастую может быть жестоким.



Рассудительный. Родители дают ребенку свободу действия, чтобы он приобретал опыт путем собственных ошибок. Родители полностью удовлетворяют потребность ребенка в общении, отвечая на все его вопросы и разъясняя ему то, что для него непонятно. Активность приветствуется и поддерживается в семье, а контроль за деятельностью и интересами отсутствует, поскольку родители считают, что ребенок сам, руководствуясь своими интересами, выберет ту деятельность, которая приносит ему максимальное удовольствие.

Предупредительный. Родители не позволяют ребенку совершать никаких самостоятельных действий, считая, что его нельзя оставить одного ни на минуту. Ребенку в такой семье отведена роль пассивного наблюдателя при полном отсутствии какой-либо активной деятельности. Подобные ограничения связаны со страхами родителей, что в процессе любой самостоятельной деятельности ребенок может подвергнуться опасностям, его может кто-то обидеть, или же он может повредить что-то ценное в доме и т.п. Для воспитания уверенности в ребенке, родители используют не только поощрения в качестве стимула, но и вознаграждают его материально.

Контролирующий. Ребенку предоставляется ограниченная свобода действий. Родители формируют для ребенка режим дня, а также круг обязанностей, и впоследствии строго контролируют их безукоризненное выполнение. Ребенок в такой семье постоянно пытается вырваться из-под контроля родителей, такое отношение вызывает у него протест и поиск возможностей и способов спрятаться от навязчивого контроля родителей. Ребенок почти не видит ласки и поддержки от родителей, поскольку они обращают внимание только на его недостатки.

Сочувствующий. Ребенок с самого раннего возраста предоставлен сам себе из-за занятости родителей. В силу того, что ребенок большую часть времени проводит с родителями при почти полном отсутствии контактов со сверстниками приводит к тому, что его игры являются отражением

деятельности родителей. В дальнейшем это способствует тому, что без особых просьб и указаний со стороны, ребенок начинает оказывать родителям посильную помощь в их трудовой деятельности, основанную на уважении и сочувствии к ним. Однако все это сужает поиск собственных интересов и приводит к отсутствию инициативы. Такой ребенок в новых условиях, например в школе, замыкается в себе, не хочет ни с кем общаться и т.п.

Гармоничный. Представляет собой синтез всех остальных стилей воспитания, беря от каждого лучшее, благодаря чему формируется гармоничная личность [34].

Г.Е. Сухарева в своих работах приходит к следующим выводам: противоречивое и унижающее воспитание ведёт к агрессивно-защитному типу поведения детей с повышенной возбудимостью и неустойчивостью; деспотическое воспитание - к пассивно защитному типу поведения с робостью, зависимостью, тормозимостью и неуверенностью; сверхопека, предохранение - к инфантилизированному типу поведения с яркими аффективными реакциями. Исследования В.С. Мухиной, Т.А. Репиной указывают, что причиной построения негативного отношения родителей к ребёнку является незнание психологических особенностей возраста, задач, содержания, форм, методов воспитания ребёнка [48].

Из всех классификаций, изучающих влияние семейного воспитания на формирование личности подростка, наиболее детальной является классификация, предложенная Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицким. Авторы выделяют следующие отклонения в семейном воспитании:

Гипопротекция. Проявление недостаточной опеки и контроля, отсутствие надзора. Родители не проявляют внимания к подростку, не интересуются его делами и проблемами. Для скрытой гипопротекции характерно наличие формальной заботы при почти полном отсутствии

родителей в жизни ребенка. Фактически исключение ребенка из семьи может привести к асоциальному поведению, из-за неудовлетворенности потребности в любви.

Доминирующая гиперпротекция. Характеризуется избыточностью опеки и контроля, слежке, запретах, ограничениях. Ребенку не дается самостоятельность. Это может привести к безынициативности, неумению брать на себя ответственность и невозможность отстаивать свои интересы.

Потворствующая гиперпротекция. Родители исполняют все желания своего ребенка, решают за него все проблемы и пытаются оградить от всех возможных трудностей, восхищаются любыми успехами, даже самыми незначительными. Результатом может явиться стремление постоянно быть лидером при недостатке собственных сил.

Эмоциональное отвержение. Ребенок считается обузой. Его потребности игнорируются, желания принижаются, им постоянно недовольны. Обращение с ребенком как правило очень холодное.

Скрытое эмоциональное отвержение. Повышенное внимание к ребенку и показная забота являются попыткой родителей скрыть свое истинное отношение к нему. Данный стиль воспитания оказывает наиболее отрицательное воздействие на формирование личности ребенка.

Жестокие взаимоотношения. Бывают как открытыми, так и скрытыми. При первых родители постоянно срываются на ребенке, применяют насилие, во-втором между родителями и ребенком наблюдается дистанция враждебности и непонимания.

Повышенная моральная ответственность. От ребенка требуют поведения, не соответствующее его возрасту. Ему пытаются навязать роль главного в семье и возложить на него ответственность за все происходящее. На него могут повесить уход и воспитание младших детей, а также старых

членов семьи. Родители хотят видеть своего ребенка особенным, в то же время он боится их разочаровать.

Кроме того выделяют еще несколько отклонений в типах воспитания: предпочтение каких-либо гендерных качеств (женских или мужских), боязнь потери ребенка, неразвитость родительских чувств, перенос собственных качеств на ребенка, вынесение конфликтов родителей в отношении к ребенку.[44]

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что имеет место существование связи между семейным воспитанием и формированием личности подростка. Подросток смотрит на себя с позиций взрослого и следовательно, оценивает себя так, как его оценивают окружающие его взрослые. Среди причин, оказывающих воздействие на формирование личности ребенка, наиболее важными являются: строгое отношение, стиль воспитания, наличие эмоциональных контактов с подростком.

Формирование зависимостей можно изучить и с точки зрения тех или иных функций, присутствующих в семье.

Функции семьи: воспитательная, хозяйственная, эмоциональная, функция духовного общения, функция первичного социального контроля, сексуально-эротическая функция.

В зависимости от социальных условий возможно изменение функций семьи. Этому способствует ряд факторов: индивидуальные особенности членов семьи, отсутствие доверия и взаимопонимания, тип семейного воспитания, условия жизни, неполный состав семьи, отсутствие знаний в культуре воспитания ребенка. Для проявлений аддиктивного поведения большую роль играет наличие или отсутствие эмоциональной функции, которая выражается в удовлетворении членов семьи в уважении, эмоциональной поддержке, признании. При ее неудовлетворении возможно появление таких психических отклонений как повышенная тревожность,

страх перед реальной жизнью, отсутствие чувства безопасности, недоверие к окружающим.

Еще до рождения ребенок может воспринимать эмоциональное состояние матери. Эмоциональная нестабильность матери может оказать отрицательное воздействие на ребенка, слабую адаптацию к окружающей действительности после рождения. К нарушению эмоционального состояния ребенка могут привести несколько факторов: тревожность матери во время беременности, стрессы, переживания в связи с незапланированной беременностью и т.п. (Ершова, Микиртумов, 2006). Много зависит и от того, насколько положительно произойдет первая привязанность ребенка с матерью. Она играет ведущую роль для развития ребенка, а также влияет на последующие взаимоотношения его как с членами семьи, так и с окружающими. Первые полтора часа после рождения младенец наиболее восприимчив, поэтому способен максимально глубоко воспринять появление связи с матерью. Если в этот период не удовлетворить потребность ребенка в защите, то в дальнейшем возможно постоянное восприятие им окружающей реальность как опасной среды.[5]

Если родители демонстрируют ребенку свое безразличие, неуважение, слишком высокие требования, игнорируют его желания, то это может способствовать появлению у него враждебности в отношении родителей и недоверию к ним. У подростков такое отношение может появляться не только к родителям, но и ко всем взрослым. Отсутствие доверия в семье влияет на успешный процесс социализации. Формирование доверия происходит в те моменты, когда ребенка поддерживают, его проблемы не безразличны близким ему людям. Кроме того, для ребенка важно быть значимым в своей семье, принимать участие в решении каких-либо вопросов, особенно касающихся его. Ему нужна уверенность в том, что его слышат и с его желаниями считаются. Так ребенок сможет осуществить свое желание повзрослеть. Взрослость начинает формироваться с детства. Также нужно

отметить, что некоторые психологические подходы, призванные сохранить психику, могут принимать искаженные формы и также способствовать усложнению адаптации. Очень часто можно наблюдать слишком тщательную опеку ребенка там, где ему следовало бы дать определенную свободу и невнимание к тем моментам, которые требуют вмешательства со стороны.

Большое значение для формирования девиантного поведения имеет родительское программирование на тот или иной жизненный сценарий. По Э. Берну «Сценарий – это постоянно развертывающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора» (Берн, 1995). От родителей человек получает, помимо генетических заболеваний, еще и способы взаимодействия с внешним миром. Отсюда, если для родителей свойственно бояться реальной жизни и искать защиты в увлечениях, путем взаимодействия с аддиктивными объектами, то и дети вероятней всего унаследуют именно этот сценарий – побег от реальности. Ребенок может выбрать те аддиктивные механизмы, которые используют его родители, а может и найти свои. Совсем не обязательно, например, что, если один или оба родителя алкоголики, то ребенок не избежит участи родителей. Сильнее может оказаться антисценарий. (Один из реальных случаев: сын алкоголика выбирает профессию врача-нарколога). Но «алкоголизм родителей порождает социальные проблемы у детей...» (Горьковая, 2007). Социальные проблемы детей порождаются и другими видами аддиктивного поведения родителей.[42]

Не следует оставлять без внимания и созависимость. Из семей с аддиктивными родителями может вырасти два типа людей: с аддиктивным поведением и тех, кто берет на себя заботу об аддиктах. Это приводит к определенному жизненному сценарию, в котором эти люди выбирают для

брака определенный тип людей, ставшие же аддиктами, подсознательно ищут тех, кто возьмет на себя заботу о них и т.п. (формирование генерационного цикла аддикции).

Можно сказать, что для аддиктивных людей свойственен свой, особый язык. И для создания уже своих семей они ищут тех, кто будет понимать его и говорить на нем. Все это происходит на бессознательном уровне. Подобные люди просто не в состоянии понять, чего хотят они сами. Все это происходит от наличия у них эмоциональной нестабильности, сформированной под влияние родителей еще в глубоком детстве.

Необходимо исследовать не только аддиктов, но тех людей, которые находят с ним в близких (или родственных) отношениях. Считается, что влияние аддикта отрицательно сказывается на окружающих его людях. Но с другой стороны, именно эти люди могут влиять на аддикта таким образом, что избавление от его зависимостей просто невозможно, они просто провоцируют ее прогрессирование. Отсюда вытекает проблема созависимости. Созависимые – это те люди, которые создают все условия, для формирования и развития аддикций. Аддиктивность оказывается присуща всей семье. Все ее члены играют ту роль, которая способствует аддиктивному поведению. Воспитание детей вместе с наличием в семье аддикта передает такой стиль им по наследству, способствует созависимости.

Созависимому человеку характерна концентрация на аддикте и его поведении в той же степени, что и аддикту присуща озабоченность аддиктивным объектом. Созависимый (соаддикт) может даже изменить свое поведение в соответствии со стилем жизни аддикта. Сюда можно отнести попытки контролировать употребление алкоголя, проведением времени, социальными контактами (в том числе и с другими аддиктами). Соааддикту характерно стремление сохранить мир в семье любой ценой, все больше изолируя ее от внешних раздражителей. Он сам становится зависимым от аддикта и его жизни.[5]

Качества, присущие для созависимости:

- Комплекс дефицита честности (неприятие проблем, проецирование трудностей на кого-либо еще, мышление носит ярко выраженный характер сверхценных образований);
- Отсутствие умений использовать свои эмоции положительным образом (неумение выражать чувства, подавление эмоций, непонимание своих чувств, сосредоточенность на одной эмоции и невозможность отвлечься от нее);
- Навязчивое мышление (формулирование какого-либо сценария и желания все вокруг подчинить ему);
- Дуальность мышления (хорошо или плохо без учета промежуточных звеньев);
- Перфекционизм;
- Внешняя референция (сосредоточенность на других);
- Низкая самооценка;
- Постоянная тревожность;
- Ригидность
- Частые депрессии.

Для созависимого человека важна зависимость от другого, чтобы доказать себе свою значимость. Их главная цель: понять, что нужно другому человеку и помочь ему получить желаемое. Созависимый находит в этом свое призвание. Именно отсюда вытекает их навязчивое желание контроля и манипуляции всем и всеми. Им важно, чтобы их считали незаменимыми. Им свойственно принимать на себя роль мучеников. Созависимый человек начинает защищать аддикта от наказания, делая вид, что ничего не случилось и так и должно быть, тем самым способствуя аддиктивному поведению, поскольку аддикт не может нести ответственность за свои действия.[41]



Методы, свойственные созависимым людям, которые положительно влияют на прогрессию аддиктивного поведения:

- Чувство повышенной лояльности к аддикту;
- Искреннее намерение победить сложности аддиктивного поведения;
- Ответственность за то, что у человека сформировалась зависимость;
- Желание сохранить положительное впечатление о семье в обществе, боязнь потерять социальное положение, попытки предупредить опасные ситуации;
- Желание сохранить семью;
- Попытки усмирить агрессивность аддикта;
- Давление других людей (родственников);
- Нежелание принимать помощь извне (от психологов, врачей и т.д.);
- Отрицание наличия зависимости и наличия связанных с ней проблем;
- Желание быть незаменимым для аддикта.

Таким образом, одним из значимых фактором, влияющих на формирование и развитие аддиктивного поведения, является семья, поскольку в ней происходит первичная социализация, т.е. семья является субъектом профилактики аддикций. Те потребности подростка, которые не способна удовлетворить семья, заменяются интернетом. Основные из них: потребность в самостоятельности, потребность в признании и самореализация, потребность в признании, потребность в общении, потребность в любви, потребность в безопасности. Чрезвычайную значимость стиля общения с ребёнком для развития его личности, удовлетворение насущных жизненных потребностей ребёнка сильно зависит от стиля родительского общения. Факторами, влияющими на особенности

формирования личности подростка, являются особенности родительского отношения к нему: строгости, жестокости отношения, стили воспитания, позиция родителей по отношению к подростку, отсутствие эмоционального контакта с подростком.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование выраженности интернет зависимости подростков в зависимости от стиля воспитания в семье**

### **2.1. Организация и методы эмпирического исследования выраженности интернет зависимости подростков в зависимости от стиля воспитания в семье**

#### **Выборка исследования:**

Работа проводилась на базе лицея №135 города Екатеринбурга.

В исследовании приняли участие 50 учащихся 8-9 классов и 50 родителей.

Дети были разбиты на 3 группы в зависимости от типа семейного воспитания. Для исследования уровня Интернет - зависимости был использован тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость. В тесте содержится 40 вопросов, на которые подростки должны были давать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта (никогда, редко, регулярно, часто, постоянно). Баллы по всем вопросам суммировались, определяя итоговое значение. По результатам теста определялся уровень Интернет – зависимости подростка, обычный пользователь/есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом/ Интернет – зависимость.

Для изучения взаимосвязи влияния стиля семейного воспитания на развитие интернет-аддикций, было проведено исследование по методикам:

1. Методика «Internet Addiction Test» ( К.Янг)
2. Опросник стиля родительского воспитания (Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса)

## 2.2 Анализ полученных данных исследования выраженности интернет зависимости подростков в зависимости от стиля воспитания в семье

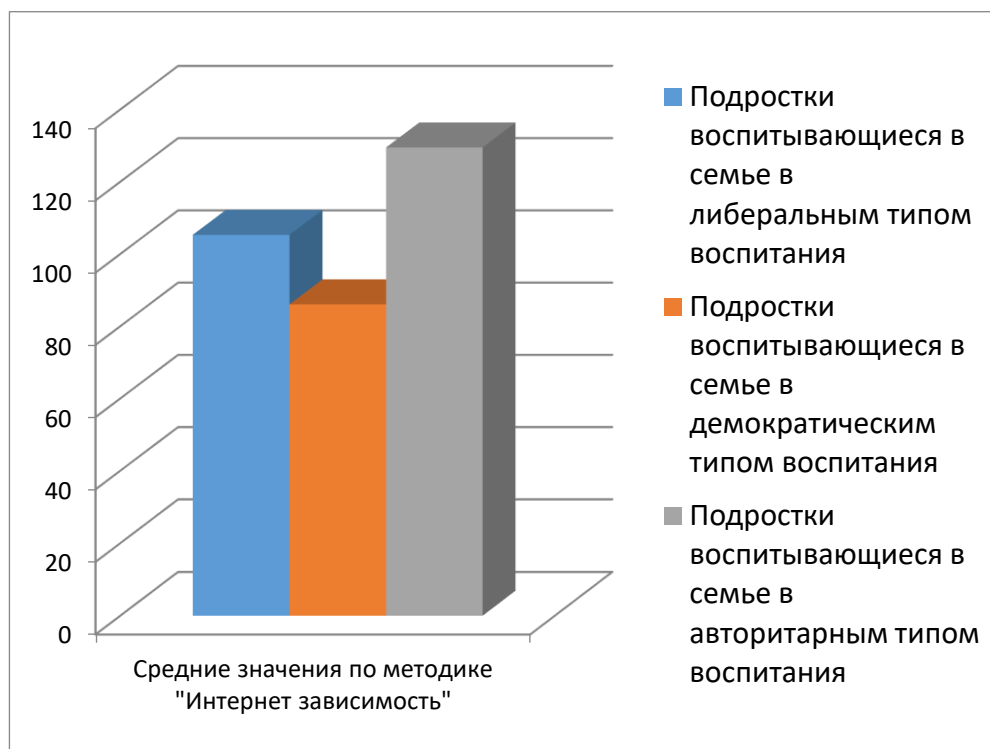
Для определения стиля семейного воспитания были изучены родители. (50 человек). Данные по методике «Стили воспитания» определили, что 16 родителей используют преимущественно либеральный тип воспитания, 16 демократический и 18 авторитарный. С целью уравнивать выборки, нами были отобраны по 16 родителей в каждом стиле воспитания.

Далее были изучены дети этих родителей. Дети были разбиты на 3 группы в зависимости от типа семейного воспитания. Для исследования уровня Интернет - зависимости был использован тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость. В тесте содержится 40 вопросов, на которые подростки должны были давать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта (никогда, редко, регулярно, часто, постоянно). Баллы по всем вопросам суммировались, определяя итоговое значение. По результатам теста определялся уровень Интернет – зависимости подростка, обычный пользователь/есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом/ Интернет – зависимость. Тест содержит в себе интересные, легкие вопросы, что позволяло подросткам наиболее четко отвечать, для получения наиболее достоверных данных. Данные описательной статистике отображены в таблице 1.

Меры описательной статистики	Подростки воспитывающиеся в семье в либеральным типом воспитания	Подростки воспитывающиеся в семье в демократическим типом воспитания	Подростки воспитывающиеся в семье в авторитарным типом воспитания
	в семье в либеральным типом воспитания	в семье в демократическим типом воспитания	в семье в авторитарным типом воспитания
$M_x$	105,31	86,06	129,5
$M_o$	112	93	133
$M_e$	100	79,5	127,5

$\sigma$	17,65	23,12	30,07
----------	-------	-------	-------

Таким образом, заметно различие в средних значениях между подростками. Для большей наглядности отобразим средние значения подростков в виде графика.



Можно сделать вывод о том, что у подростков воспитывающихся в семьях, где предпочитают авторитарный тип воспитания средние значения существенно выше, чем у других подростков. Следующий по мере выраженности - это подростки с либеральным типом воспитания, подростки с демократическим стилем воспитания имеют менее выраженные значения.

#### **Исследование достоверных различий показателей интернет-зависимости у подростков с разным типом семейного воспитания.**

Для обработки первичных данных был применен U-критерий Манна-Уитни с целью оценки достоверности различий показателей интернет зависимости. U-критерий Манна-Уитни – это непараметрический критерий,

который используется для нахождения достоверных различий в случае несвязанных выборок, отсутствия нормального распределения.

Выборки были сравнены попарно между собой. Проанализируем достоверность различий между подростками. Полученные данные отображены в таблице 2.

<b>Сумма рангов Либеральны й тип воспитания</b>	<b>Сумма рангов Демократический тип воспитания</b>	<b>U</b>	<b>N</b>	<b>N</b>
<b>330</b>	<b>198</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
			<b>6</b>	
<b>Сумма рангов Авторитарн ый тип воспитания</b>	<b>Сумма рангов Демократический тип воспитания</b>			
<b>362</b>	<b>166</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
			<b>6</b>	
<b>Сумма рангов Либеральны й тип воспитания</b>	<b>Сумма рангов Авторитарный тип воспитания</b>			
<b>202</b>	<b>326</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
			<b>6</b>	

Таким образом, полученные данные указывают на достоверность различий по выраженности интернет зависимости. У подростков воспитывающихся в семьях с авторитарным типом воспитания наиболее выраженные показатели интернет зависимости относительной всех 3 групп.

Наименее выраженные показатели у подростков воспитывающихся в семьях с демократическим типом воспитания.

Данную особенность можно объяснить особенностью личности зависимого подростка. Базовая потребность ребенка в безопасности, достаточно сильно игнорируется в семье с авторитарным типом воспитания. Подросток, ища себе спокойную и безопасную обстановку, находит её в интернете, поэтому предпочитает находиться там большую часть времени. Так же в семьях с авторитарным типом воспитания у ребенка достаточно слабо развиты навыки коммуникации и взаимодействия с людьми, любая ситуация общения может вызывать у него чувство тревоги и страха, но этот страх пропадает при коммуникации через сеть. Поэтому подросток предпочитает реальному общению – виртуальное. Это приводит к ещё большей потере навыков коммуникации в реальном мире. Отсюда можно сделать вывод, почему подростки в семьях с демократическим типом воспитания имеют менее выраженную интернет зависимость. Это можно объяснить тем, что в этих семьях подростки учатся взаимодействовать, общаться, отстаивать свою точку зрения и прислушиваться к чужой. Это ведет к приобретению полезных навыков взаимодействия с социумом, что снижает вероятность интернет зависимости.

Подростки с либеральным типом воспитания, отчасти лишены внимания, которое они пытаются так же получить через интернет, отчасти недостаток контроля со стороны родителей, так же приводит к тому, что у подростков не сформирована ответственность, учебная деятельность, мотивация к учебе или достижению чего-либо. Интернет для них является универсальным местом, где они могут получить всё нужное для них с минимальными вложениями.

## **Глава 3 Программа профилактики интернет зависимости у подростков в условиях семьи**

### **3.1 Структурно-организационные характеристики программы**

#### **Пояснительная записка:**

Воспитание детей – это сложный и в то же время уникальный процесс. В современном обществе каждая семья развивается в противоречивой ситуации. С одной стороны - в последнее время общество обратило внимание на укрепление и поддержание семьи, повысилась значимость роли в воспитании детей, с другой, – социальные проблемы все более обозначаются в семьях. В этих условиях каждая семья выбирает свой стиль семейного воспитания, и многие из родителей выбирают контролирующий (авторитарный) стиль, что может негативно сказываться на подростке. Подросток, воспитывающийся в семье с данным стилем, может уйти в мир иллюзий, где не будет постоянного контроля, где он сам может делать свой выбор. Такой иллюзорный мир на данный момент представляет собой интернет, следовательно, у подростка может развиваться интернет-зависимость. В такой сложной ситуации, семье необходима квалифицированная и систематическая помощь, которую можно получить со стороны школы. Развитие личности ребенка может динамически развиваться и в процессе родителей и педагогов. Проблема отношения родителей и детей очень сложна и парадоксальна, т.к ее сложность заключается в том, что родители зачастую просто не имеют информации о развитии подростка, о том, как стиль их воспитания может повлиять на развитие аддикций, а также о том, как правильно выстраивать отношения со своим ребенком. Выбранный стиль воспитания в семье зависит и от того, какое место занимает деятельность воспитания в этой сложной, противоречивой, неоднозначной и противоречивой системе мотивов поведения родителей. (А.С Спиваковская)



### **Цель программы:**

Оптимизировать стиль семейного воспитания у родителей

### **Задачи программы:**

1. Психолого-педагогическое просвещение родителей о подростковом возрасте
2. Психолого-педагогическое просвещение родителей о проблеме интернет-зависимости
3. Оказание консультативной помощи родителям по проблемам воспитания ребенка для расширения возможностей взаимопонимания.
4. Активизация и обогащение воспитательных умений родителей для укрепления их уверенности в собственных педагогических возможностях.
5. Развитие навыков общения родителей с детьми и выработка новых партнерских способов взаимодействия.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Уменьшение факторов риска, приводящих к развитию аддикций.
2. Формирование у родителей навыков социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с подростком.
3. Оказание практической помощи родителям, при возникновении проблемных ситуаций.

Для эффективной работы в группах необходимо соблюдение **принципов**:

1. *принцип добровольного участия*: участники должны иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменении своей личности в ходе работы в группе;
2. *принцип диалогизации взаимодействия*: организуется полноценное межличностное общение между участниками группы, основанное на взаимном уважении и полном доверии;

3. *принцип самодиагностики*: предполагает самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.

**Формы работы:**

лекции,  
групповая работа,  
тренинги поведения,  
дискуссии,  
беседы,  
мозговые штурмы,  
тесты, анкеты,  
ролевые игры,  
беседы.

**Организация занятий**

**Количество участников** – 8. Родители с авторитарным стилем воспитания.

**Частота занятий** — 2 раза в месяц. (в четвертом занятии 3 этапа проводятся каждый день)

**Продолжительность** 1.5 часа. (в четвертом занятии каждый этап подразумевает 2 часа работы с родителями)

+ домашнее задание 1,5 часа

**Академических часов** - 24

**Количество занятий** — 6

## Тематическое планирование

Занятия	Цель	Упражнения	Планируемые результаты
Занятие 1. «Кто такой современный подросток?»	Повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей подростков.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство</li> <li>2. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста»</li> <li>3. «Портрет современного подростка»</li> <li>4. Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка (подростка)»</li> <li>5. «Обзывалки»</li> <li>6. Работа с гневом</li> <li>7. Анализ анкет учащихся</li> <li>8. «Я-высказывания»</li> <li>9. Обсуждение правил общения с подростком</li> <li>10. Рефлексия</li> </ol>	<p>Информирование родителей о эмоционально-психологическом состоянии подростка</p> <p>Рефлексия собственного поведения в общении с подростком</p> <p>Выявление плюсов и минусов своего стиля поведения</p>

<p>Занятие 2.</p> <p>Интернет-зависимость!</p> <p>Чем она опасна?</p>	<p>Формировать знания о влиянии зависимости</p>	<p>1. Просмотр ролика на youtube на тему опасности интернет-зависимости</p> <p>2. Рефлексия ролика</p> <p>3. Лекция на тему «интернет-зависимость»</p> <p>4. Мозговой штурм «как предотвратить интернет-зависимость»?</p> <p>5. Домашнее задание</p>	<p>Информирование родителей о опасности интернет-зависимости</p>
<p>Занятие 3.</p> <p>«Я – родитель: поиск взаимоотношения с ребенком»</p>	<p>Построить тесное взаимопонимание в семье, создание эмоционального настроения на работу по изменению стереотипов во взаимоотношениях с детьми,</p>	<p>1. Погружение</p> <p>2. «Желанный гость»</p> <p>3. «Активное слушание»</p> <p>4. рефлексия</p>	

	помочь родителям в выборе методов и средств воспитания собственных детей.		
Занятие 4. О стилях поведения и методах воспитания	<b>Общая цель тренинга:</b> просвещение и коррекция стилей родительского воспитания.		
1 этап Диагностическ ий этап	Диагностика стиля родительского воспитания, ресурсов в семье, внутренних переживаний родителя	1. «Хождение» 2. Беседа 3.Проигрывание стиля 4.Итоговая рефлексия	Создание доверительного отношения у родителей друг к другу.  Анализ знаний родителей о типах воспитания и их последствиях.  Диагностика стиля родительского воспитания в семьях

			участников группы
2 этап Информирующий этап	Просвещение по стилям родительского воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разогрев</li> <li>2. «Солнце светит для тех кто...»</li> <li>3. Классификация стилей</li> <li>4. Разминка «Три-трак». Законы в семье Итоговая рефлексия</li> </ol>	<p>Дать основные феноменологические законы, работающие в семье.</p> <p>Описать стили родительского воспитания по Миниярову В.М.</p> <p>Рассмотреть влияние стиля на характерологические особенности ребенка в семье.</p>
3 этап Коррекционный этап	Коррекция неадаптивных способов родительского воспитания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Границы»</li> <li>2. «Помоги партнеру»</li> <li>3. Техника рассказа через использование кукол</li> <li>4. «Продолжение рода»</li> <li>5. Итоговая</li> </ol>	<p>Анализ внутрисемейных и межличностных границ родителей, коррекция ригидных и размытых границ.</p> <p>Рассмотрение необходимых мер вложения в</p>

		рефлексия	<p>воспитании ребенка и коррекция гипер- и гипоопеки.</p> <p>Дать почувствовать значимость ребенка в продолжении рода родителя, осознать значимость «правильной» роли родителя.</p>
Занятие 5. Поощрение и наказание в семье	Повышение уровня психолого-педагогической компетенции родителей в данной проблеме	Лекция на тему «поощрение и наказание ребенка в семье» Анализ педагогических ситуаций (в группах)	Сформировать представление о поощрении и наказании ребёнка в семье; Сформировать у родителей культуру поощрения и наказания ребёнка в семье.
Занятие 6. «Идеальные родители»	познакомить родителей с современными	1. «Возрастная психология» 2. какими видят	раскрыть качества «идеальных» родителей;

	психологически ми подходами к воспитанию ребенка.	дети своих родителей? 3. «Темперамент» 4. «Я-послания»	научить родителей открыто выражать свои чувства по отношению к поступкам ребенка.
--	--	---	---



### 3.2 Оценка эффективности формирующего этапа исследования при помощи критерия Вилкоксона.

На данном этапе исследования нами были сравнены родители, которые составляли выборку родителей с авторитарным типом воспитания. После проведение коррекционной программы направленной на изменение родителями типа семейного воспитания нами было повторно исследована выборка родителей с авторитарным типом воспитания в количестве 16 человек. Результаты полученные в ходе диагностики оказались следующие. 8 родителей существенно не изменили тип своего семейного воспитания так и оставив его авторитарным, а 8 родителей сменили тип воспитания на демократический.

После этого нами были повторно исследованы дети этих родителей. Дети были разделены на 2 выборки: подростки воспитывающиеся в семьях с авторитарным типом воспитания и подростки родители которых изменили тип воспитания. При помощи непараметрического критерия для зависимых выборок нами были исследованы обе выборки до и после проведения коррекционной работы с их родителями

Для начала рассмотрим данные группы детей, которые воспитываются в семьях с авторитарным типом воспитания в начале и конце эксперимента.

Оценка достоверности различий до воздействия и после	
	Интернет зависимость
<b>Z</b>	-1,786 <sup>b</sup>
<b>Асимптотическая значимость (2-сторонняя)</b>	,074
<b>а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона</b>	

## **в. На основе отрицательных рангов.**

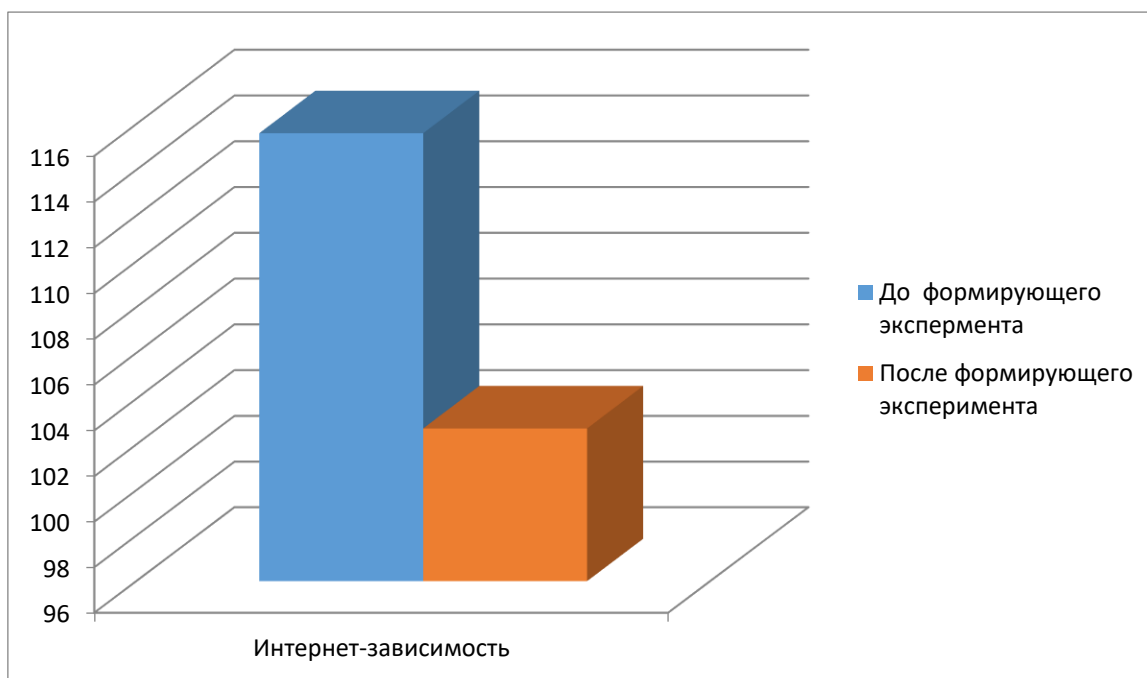
Таким образом, полученные результаты говорят об отсутствии достоверных различий между выборкой до экспериментального воздействия и после. Данные можно объяснить тем фактом, семейный стиль воспитания не был изменен, поэтому существенного влияния на детей не было оказано. Поэтому результаты интернет-зависимости у детей не отличаются на достоверном уровне. Данные говорят о незначительном повышении уровня интернет-зависимости.

Теперь проанализируем данные по выборке детей, родители которых изменили тип воспитания. Для исследования достоверности различий был использован критерий Вилкоксона.

Оценка достоверности различий выборки до эксперимента и после	
	Уровень развитости воображения
<b>Z</b>	-2,533 <sup>b</sup>
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	0,11
<b>а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона</b>	
<b>в. На основе положительных рангов.</b>	

Таким образом, по данной методике обнаружены достоверные различия между показателями внутри группы.

Для наглядности отобразил полученные данные в виде графика.



Дети в данный момент имеют более низкие показатели по шкале интернет-зависимости. Можно сделать вывод о том, что изменение стиля семейного воспитания благотворно влияет на ребенка. Показатели интернет зависимости снизились на достоверном уровне. Успешность можно объяснить рядом факторов. Родители изменяя стиль воспитания, начинают общаться со своими детьми, дети начинают чувствовать поддержку и безопасность, что приводит к снижению уровня интернет зависимости. Дети начинают получать то, что они получали в интернете в своей семье.

## **Заключение**

Проведя данное исследование, можно сделать следующие выводы:

Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводят к отрыву от реальности.

Аддиктивное поведение - постоянная фиксация внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

Интернет-зависимость обладает всеми характерными признаками аддикции, то есть хоть физиологический компонент полностью отсутствует, зато психологический проявляется очень ярко.

Восприятие интернета является для подростка такой средой, которая может предоставить пользователю эмоциональную поддержку, тогда как в реальной среде такую поддержку получить менее вероятно

Подростки удовлетворяют с помощью интернета свои потребности, среди которых: потребность в автономии и самостоятельности; потребность в самореализации и признании

В результате использования интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности.

Фактор семейного воспитания является решающим в развитии аддиктивного поведения.

Чрезвычайную значимость стиля общения с ребёнком для развития его личности, удовлетворение насущных жизненных потребностей ребёнка сильно зависит от стиля родительского общения. Противоречивое и унижающее воспитание ведёт к агрессивно-защитному типу поведения детей

с повышенной возбудимостью и неустойчивостью; деспотическое воспитание - к пассивно защитному типу поведения с робостью, зависимостью

У подростков воспитывающихся в семьях с авторитарным типом воспитания наиболее выраженные показатели интернет зависимости.

Данную особенность можно объяснить особенностью личности зависимого подростка. Базовая потребность ребенка в безопасности, достаточно сильно игнорируется в семье с авторитарным типом воспитания. Подросток, ища себе спокойную и безопасную обстановку, находит её в интернете, поэтому предпочитает находиться там большую часть времени. Так же в семьях с авторитарным типом воспитания у ребенка достаточно слабо развиты навыки коммуникации и взаимодействия с людьми, любая ситуация общения может вызывать у него чувство тревоги и страха, но этот страх пропадает при коммуникации через сеть. Поэтому подросток предпочитает реальному общению – виртуальное.

## Список литературы

1. Антропова К.А., Колесникова А.А. Проблема компьютерной зависимости школьников // В сборнике: Педагогика безопасности: наука и образование. Сборник материалов международной научной конференции. 2014. С. 10-14.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология. // Учебник для высших учебных заведений. - Москва : Аспект Пресс, 2001. - 290 с
3. Багулина Н.В., Информационный портал по психологии [Электронный ресурс] // социальный педагог Центра психолого-медико-социального сопровождения «Взаимодействие», Москва, Россия (Портал психологических изданий PsyJournals.ru — [http://psyjournals.ru/addictive\\_behavior/issue/45952\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/45952_full.shtml) ) 2013
4. Бережнова Д.Б., Москаленко А.А. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение подростков // В сборнике: Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения. 2017. С. 11-14.
5. Бондаровская, Л.В. Социально-педагогический фактор прямого десоциализирующего влияния семьи на подростка / Л.В. Бондаровская // Вестник экономической интеграции. - 2013. - № 2. - С. 180-185.
6. Брагина О.А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернет-аддикции // В сборнике: Advances in Science and Technology. Сборник статей IX международной научно-практической конференции. 2017. С. 165-167.
7. Брагина О.А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернет-аддикции // В сборнике: Advances in Science and

Technology. Сборник статей IX международной научно-практической конференции. 2017. С. 165-167.

8. Бухановский А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика. // Ростов-на-Дону, 2002. 60 с

9. Бурбо, Л.К. Отношения родитель - ребёнок // Киев : 2002. - 376 с

10. Владин, В. Гармония семейных отношений // Петрозаводск : Карелия, 1991. - 333 с.

11. Галяутдинова С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестн. Башкир. Ун-та. 2013. Т. 18. № 1. С. 232–235.

12. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. // М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. 240 с

13. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. // М.: Астрель, 2001

14. Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения // Пер. с англ. Р.Р. Муртазина. - М. : Независимая фирма «Класс», 2000. - 240с.

15. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. // Элиста: Джангар. 2010. С.374

16. Жичкина А. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста // Психология и интернет, Эл. ресурс: [http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref\\_zhichkina](http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref_zhichkina)

17. Закаблукова А.А., Капустина Л.П. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у подростков // Научный альманах. 2017. № 1-2 (27). С. 330-333.

18. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16.

19. Информационный портал по психологии [Электронный ресурс] // Научающе-бихевиоральное направление в теории личности Б.Ф. Скиннера. 2015. URL: <http://psychojournal.ru/psychologists/234-nauchayusche-biheviornalnoe-napravlenie-v-teorii-lichnosti-bf-skinnera.html> (дата обращения: 05.03.2018).
20. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. // СПб.: «Питер», 2000. 512 с.
21. Каминская В.Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или реалии современности? // Образование и общество. 2014. Т. 6. № 89. С. 55-58.
22. Кордуэлл М. Психология. А – Я: Словарь-справочник. // М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 448 с.
23. Коптелова Н.И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547-549
24. Коптелова Н.И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 970-973.
25. Кулаков С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. М. // СПб.: Гардарика, 2003. 470 с
26. Ларионова С.Ю. Интернет-зависимость у подростков // Психологическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 241-247.
27. Лаврович, А.И. Интернет-аддикция в подростковом возрасте / А.П. Лаврович, Т.А. Попкова // Социально-педагогическая работа. - 2003. - № 6. - С. 3-19.
28. Лысак И.В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 206-208.



29. Минаков А. В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности // Психология и интернет, Ноябрь 22, 1999
30. Набойченко Е.С., Окунева Л.И. Типология подростков, склонных к кибераддикции // Журнал «Педагогическое образование в России». 2016. № 1. С. 94-98
31. Петрова И.В., Меринова Е.В., Петрова Г.А. Профилактика игровой, компьютерной и интернет-зависимости. // Журнал Международный журнал экспериментального образования. 2012. №1 С. 154-158.
32. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2014. № 40. С. 23–34.
33. Рыбалтович Д.Г. Лечение пациентов с игровой зависимостью в Международном институте резервных возможностей человека // Вестник психотерапии. 2013. № 34 (39). С. 18-24.
34. Соколова Н.В. Роль компьютерных игр в воспитании подростка // Статья в сборнике трудов конференции «Современные тенденции в науке и образовании». 2015. С 75-78
35. Соломзес Дж. А., Чебурсон В., Соколовский Г. Наркотики и общество. М.: Иллойн, 1998. 218 с.
36. Смокова Е.Ю., Богуш С.Б. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности // Территория науки. 2017. № 1. С. 79-84.
37. Спиваковская, А.С. Как быть родителями // А.С. Спиваковская. - Москва, 2013. - 297 с.
38. Уткина Т.А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости // дис. канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.А. Уткина. Московский городской психолого-педагогический университет / – Москва, 2013. – 136 с.

39. Узорова Т.М., Клинкхаммер Д. Изучение уровня осведомленности подростков об игровой компьютерной и Интернет-зависимости // В сборнике: Актуальные проблемы социальной работы. Сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2013. С. 128-133.

40. Ушакова Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2014. - № 1. - С. 44-51

41. Хилько О.В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 56–60. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95257.htm>. (дата обращения: 20.02.2018).

42. Харитонов А. Основные направления изменения личности современного человека в условиях информационного общества // Психология и интернет, Сентябрь 19, 2008

43. Хилько О.В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 56–60. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95257.htm>. (дата обращения: 20.02.2018).

44. Шакурова А.Р. Диагностика компьютерной зависимости // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-1. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15265> (дата обращения: 26.03.2018).

45. Щелина Т.Т., Любаев А.В. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы Материалы Всероссийской заочной

научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 330-338.

46. Щелина С.О., Любаев А.В. Изучение феномена интернет-зависимости у подростков с девиантным поведением в условиях СОШ // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С. 280-285.

47. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2008. 196с.

48. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет.— 2000.—№2.—С.24–29.

49. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior. 1998. №1. P. 237–244.

50. Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment // Innovations in Clinical Practice / Ed. by L. Vande-Creek, T.L. Jackson. – Sarasota, FL: Professional Resource Press.1999. №17. P. 304-312.

## **Приложения**

### **Занятие 1**

#### **Кто такой современный подросток?**

**Цель:** повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей подростков.

**Задачи:** Информировать родителей о эмоционально-психологическом состоянии подростка

Отрефлексировать собственное поведение в общении с подростком

**Материал:** мяч, карточки с портретом современного подростка, анализ ранее проведенного анкетирования, памятки.

**Форма занятия:** семинар-практикум

#### **Ход работы**

##### **1. Знакомство**

Каждый участник группы (по кругу) встает, называет свое имя и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным, например: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и др. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

##### **2. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста»**

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Итак, подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают повзросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

Для подростка характерно разнообразие интересов, что при правильном воспитании может оказать серьезное влияние на развитие его способностей и склонностей. Знания подростка углубляются, он начинает изучать научные дисциплины, у него появляется повышенный интерес к отдельным предметам.

В 12–13 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» подростки прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Так, они часто оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих случаях выносится неверное суждение о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Суждения подростков не всегда бывают объективными. Например, они говорят о

грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают потребность в самовоспитании, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением походить на взрослых. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным, ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т.п.). Важно показать подростку, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время

это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. Не случайно для многих педагогов это самый любимый возраст их учеников.

### **3. Упражнение «Портрет современного подростка»**

Группа делится на 3–4 подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет современного подростка», где перечислены индивидуальные особенности подростка. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны им самим, дополняют этот список и таким образом составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение. (приложение 3).

### **4. Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка (подростка)»**

Жизнь в семье невозможна без **общения** — между мужем и женой, между родителями и детьми. Общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Спектр общения в семье может быть очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой и т.п.

Удовлетворенность супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей. Не вызывает сомнения тот факт, что нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие отрицательные черты характера являются плохими спутниками семейного общения.

Однако общение в семье не бывает идеальным, партнеры по общению не могут всегда и во всем соглашаться друг с другом. Супружеские отношения неизбежно проходят через противоречия: ссоры, конфликты и пр.

В этих случаях супругам очень важно понять позицию друг друга, поставить себя на место другого. Несложившиеся отношения между мужем и женой ведут к плохим последствиям. Психологами установлено, что существует связь между супружескими конфликтами и нервно-психическими расстройствами. Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчужденности, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека.

В семье, кроме взрослых, в полноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребенка.

В родительском труде, как и во всяком другом, возможны ошибки, сомнения, временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Воспитание в семье — это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы.

Личность родителей играет существеннейшую роль в жизни каждого человека. Не случайно к родителям, особенно к матери, мы мысленно обращаемся в тяжелую минуту жизни. Вместе с тем чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, — это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей.

*Связь между родителями и ребенком* относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма.

Связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже



ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен породить множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно.

Главное требование к семейному воспитанию — это ***требование любви***. Но здесь очень важно понимать, что необходимо не только любить ребенка и руководствоваться любовью в своих повседневных заботах о нем, в своих усилиях по его воспитанию. Необходимо, чтобы ребенок ощущал, чувствовал любовь родных, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями или в отношении супругов друг с другом.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая, что когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть такое утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности.

Глубокий постоянный ***психологический контакт*** с ребенком — универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени

может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дает детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Как строить *воспитывающий диалог*? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно. Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Равенство позиций в диалоге достигается в том случае, если родители стараются видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Контакт с ребенком как высшее проявление любви к нему следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности.

Помимо диалога, для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На

психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется **принятием ребенка**. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни было вызвано, наносит серьёзный вред контакту с ребёнком, нарушает его уверенность в родительской любви.

Ребёнок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Важно **оценивать** не личность ребёнка, а его *действия и поступки*. Действительно, если назвать своё чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит его изменить своё поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребёнок оценит своё поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребёнка необходим ещё и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит

недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

## **5. Упражнение «Обзывалки»**

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...» Например: «А ты — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!»

Обсуждение: Что было легче: обзывать или хвалить?

Вывод ведущего: обидеть человека легче, чем пожалеть и похвалить!

## **6. Упражнение «Работа с гневом»**

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми.

Каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике. (Приложение 4.)

## **7. Анализ анкет учащихся**

*Психолог проводит анкетирование подростков (Приложение 5).*

**Психолог.** В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоящую потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое. Подростки, как правило, любят своих родителей любимыми. Например, на вопрос анкеты: «Хотели бы вы быть таким человеком, как ваши родители?» — положительно ответили ... человек из ... Отвечая на вопрос: «Чье внимание для вас важнее всего, независимо от того, как фактически понимает вас этот человек?» — большинство детей поставили на первое место (маму, папу).

*Психолог совместно с родителями обсуждает ответы детей. Результаты анкетирования представлены в виде диаграммы.*

## **8. Упражнение «Я-высказывания»**

**Психолог.** Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.

*Далее родителям предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «Я-высказывания». (Приложение 6.)*

## **9. Обсуждение правил общения с подростком**

Психолог раздает каждому родителю бланк «Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростками». Родители должны ознакомиться с ними, обсудить волнующие их моменты. (Приложение 7.)

## **10. Обратная связь**

Психолог благодарит за работу всех присутствующих и просит закончить фразы:

- Теперь я знаю...
- В вопросах общения с ребенком я буду...
- Мне больше всего запомнилось...
- Я нашел ответ на...

## **Занятие №2**

### **Интернет-зависимость! Чем она опасна?**

- 1) Цель:** формировать знания о влиянии зависимости.

**Форма занятия:** классное собрание

**Ход работы:**

- 1) Работа в микрогруппах**

Для начала родителям предлагается посмотреть ролик на youtube и поговорить о проблеме интернет-зависимости <https://www.youtube.com/watch?v=fYljn203JqY>. Каждая группа высказывает свое отношение к данной проблеме.

- 2) Лекция психолога**

В век высоких технологий, очень сложно сдержаться и не зайти в интернет, как говорится, на минуточку. Общество окружают модные гаджеты, смартфоны, планшеты, айфоны, компьютеры и многое другое. Поэтому интернет зависимость у подростков — одна из самых насущных проблем, которые беспокоят современных родителей. Можно сказать, что сегодня зависимость у детей школьного возраста от компьютера и интернета — это уже проблема современного общества.

Действительно, современное подрастающее поколение полностью зависит от интернета. Никого уже не удивляет подросток, который зашел в маршрутное такси, тут же открыл смартфон и начал что-то сосредоточенно искать в интернете или отвечать кому-то на сообщения. Ученики, которые прямо во время урока размещают в интернете видео о том, как проходит этот урок.

Причины зависимости:

- У подростка плохо развиты навыки социального общения. Для него сложно начать разговор или просто сказать пару фраз и тем самым присоединиться к разговору одноклассников. Существует своеобразный барьер, особенно если подросток замкнутый, малообщительный. В жизни он просто не может найти себе друзей или круг его общения очень ограничен.
- Еще больше склоны к интернет-зависимости подростки, которых психология называет «белыми воронами». Во всемирной сети они находят все чего нет в обычной жизни: верные друзья с аналогичными интересами, чаще всего игровыми. Если проиграл в этой игре, то можно пройти уровень заново, «сохраниться» и не чувствовать себя неудачником, познакомиться с кем-нибудь и не бояться того, что собеседнику не понравится твоя внешность, манера поведения. Словом, все то, что вызывает феномен «белой вороны».

- Интернет — это своеобразный способ уйти от реальности, от жестких законов взрослой жизни. Здесь существуют свои законы, но они не такие жесткие как в реальной жизни.

- Проблемы общения с родителями. К примеру, заставляют учить математику или русский язык или им не нравятся друзья подростка — перечислять можно долго. Главное, что ни родители, ни дети, не готовы идти на компромисс или не пытаются найти общий язык. Старшее поколение ссылается на вечную занятость, младшее на то, что его просто-напросто не понимают.

### **3) Мозговой штурм**

Родители предлагают варианты профилактики интернет-зависимости и вместе с психологом рефлексировать.

#### **Рефлексия «Плюс/минус/интересно»**

«П» - информация, которая, с точки зрения родителя носит позитивный характер; факты, которые могут отвечать на вопрос «Что в этом хорошего?»;

«М» - негативный характер, информация, которая отвечает на вопрос «Что в этом плохого?», или осталось непонятным;

«И» - наиболее интересные и спорные факты или все то, о чем хотелось бы узнать подробнее.

#### **Домашнее задание**

Родителям предлагается узнать о безопасности детей в интернете, и о том, какие угрозы представляет интернет. Установить правила использования домашнего компьютера. Постараться найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой ребенка. Организовать ребенку среду, в которой он может удовлетворять свои потребности.



Обратить внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете.

### **Занятие 3**

#### **«Я – родитель: поиск взаимопонимания с ребенком»**

**Вступительное слово:** С самого рождения человек попадает в общество. Он растет, развивается и умирает в нем. На развитие человека оказывает влияние множество различных факторов, как биологических, так и социальных. Главным социальным фактором, влияющим на становление личности, является семья. Семьи бывают совершенно разными. В зависимости от состава семьи, от отношений в семье к членам семьи и вообще к окружающим людям человек смотрит на мир положительно или отрицательно, формирует свои взгляды, строит свои отношения с окружающими. Отношения в семье влияют также на то, как человек в дальнейшем будет строить свою карьеру, по какому пути он пойдет.

Именно в семье индивид получает первый жизненный опыт, поэтому очень важно в какой семье воспитывается ребенок: в благополучной или неблагополучной.

Основная проблема, возникающая у детей — это проблема взаимоотношений с родителями.

В связи с возникающими проблемами у детей и даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми школьного возраста. Причем сложность увеличивается еще и потому, что родители часто не понимают, что с детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую ситуацию.

Данное занятие посвящено проблеме устранения ошибок семейного воспитания и общения. Так как одной из причин трудностей взаимодействия ребенка с окружающими является не правильные стили семейного воспитания.

**Цель и задачи:** построить тесное взаимопонимание в семье, создание эмоционального настроения на работу по изменению стереотипов во взаимоотношениях с детьми, помочь родителям в выборе методов и средств воспитания собственных детей.

**Форма проведения:** ролевая игра.

**Материал:** Листы, ручки, интерактивная доска, анкеты с упражнением для родителей «Активный слушатель»

**Ход занятия:**

### **1. Погружение**

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада вновь видеть Вас. Я, для начала, попрошу Вас взять в руки чистые листы бумаги, закрыть глаза и внимательно слушать меня. Сейчас надо будет выполнить определенные действия с бумагой.

Ваша задача — точно следовать инструкции.

- согнуть лист пополам;
- еще раз пополам;
- оторвать верхний правый угол;
- оторвать нижний правый угол.
- Откройте глаза и посмотрите, что у Вас получилось.

Скорее всего, узоры у всех будут различными. Безусловно, найдутся похожие «творения», но одинаковых вы не встретите, хотя инструкция звучала для всех одинаково.

**Вывод:** Мы все очень разные, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть одно, что объединяет нас, - это наши дети. Фигуры, сделанные Вами, не похожи друг на друга. Вот так же и наши дети все разные.

Наши дети разные, но они наши и мы их должны знать и тема нашего занятия:

**«Я – родитель: поиск взаимопонимания с ребенком»**

**Какие ошибки совершают родители.**

**Упражнение «Желанный гость»**

Давайте проведем небольшое упражнение:

Представьте, что вы дома. Звонок в дверь – это ваш собственный ребенок, вот он приходит со школы, и вы показываете, что рады его видеть?

Представили?...

А теперь представьте, на пороге ваша подруга или друг. Как вы показываете, что этот человек вам дорог, что вы рады ему?

Представили? В чем разница?

(Ответ родителей)

Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства? Всегда ли мы правильно понимаем их чувства?

Что получается? Мы сами не помогаем нашим детям общаться с нами.....

Что необходимо включить в отношения с нашими детьми:

- Принятие;
  - Внимание;
  - Признание (уважение)
  - Одобрение
  - Теплые чувства

Ребенка, который уже учится в школе, нужно не только слушать, но и слышать.....

### **«Активное слушание»**

Давайте вспомним, как мы разговаривали и разговариваем с нашими детьми....в мало детском возрасте, в основном, был «повелительный наклон» и если детки не слушались, то угрожали. Или ребенок говорит....., а вы делаете вид, что вы его слышите или сделали вид, что почувствуете в разговоре с ним, а теперь?..... Повелительный наклон вызывает у вашего ребенка агрессию, обиду и если вы только делаете вид, что слушаете, то ребенок уже понимает, что вы его не слышите.

Что значит слушать?

Слушать и не воспринимать информацию.

Что значит слышать?

Это когда звучит нужная информация в ответ.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли, то есть услышать.

### **Что же это значит — активно слушать ребенка?**

Начну с ситуаций:

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» и это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Сразу замечу: скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

- Ну ничего, поиграет и отдаст...
- Как это ты не пойдешь в школу?!
- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах.

### **Упражнение «Активное слушанье»**

Раздать анкеты для упражнения «Активный слушатель»

Перед вами таблица,(приложение 8) в которой нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. Сначала ответьте на вторую колонку, а потом третью. Запишите в третьей колонке ваш ответ на слова ребенка. Обозначьте в этой фразе чувство, которое (по вашему предположению, как активный слушатель) он испытывает...

### **Выводы и заключение:**

Не всегда, конечно, конфликт разрешается быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», «Некогда» т.д. и т.п. фразами, в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка.

При «активном слушанье» ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Что делать, если мне некогда заниматься с ребенком? У вас есть «более важные» дела. Стоит осознать, что порядок важности вы выбираете сами. В этом выборе вам может помочь известный многим родителям факт, что на исправление упущенного в воспитании детей потом уходит в десятки раз больше времени и сил.

Так же очень важен физический контакт ребенку.

Обнимайте вашего ребенка не менее восьми раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

А если, несмотря на все страдания, ничего не получается: он (она) по-прежнему ничего не хочет, ничего не делает, с нами воюет, да и мы не выдерживаем?

«Пожалуйста, наберитесь терпения!»

Если вы действительно будете стараться помнить об «активном слушанье», результат обязательно будет. Но он может стать заметным нескоро. Иногда проходят дни, недели, а иногда и месяцы, и даже год-два, прежде чем посеянные вами семена дадут всходы. Некоторым семенам надо

побыть в земле дольше. Лишь бы вы не теряли надежду и продолжали рыхлить землю. Помните: процесс роста в семенах уже начался.

И если что-то ранее не удалось, то последствия могут стать необратимыми....

### **Итоги**

И подводя итоги, что можно кратко сказать:

1. Принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
4. Помогать, когда просит.
5. Поддерживать успехи.
6. Делиться своими чувствами (значит доверять).
7. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажет интуиция и любовь к ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но, вполне преодолимы!



Родители вспомнили, а кто-то даже только и узнал, что, что за гневом ребенка, в большей степени, скрывается боль, обида и т.п. И в том случае лучше всего его активно послушать, угадать и назвать его «страдательное» чувство.

Что не стоит делать — это осуждать и наказывать ребенка в ответ. Так можно только усугубить его отрицательное переживание (да и родителей тоже).

Воспитывающие слова лучше оставить до того времени, когда обстановка будет спокойной, а тон родителей — дружелюбным.

Если те же чувства испытывает родитель, то лучше всего их высказать в форме «активного слушателя». Однако при этом важно помнить, что если «стакан» ребенка тоже наполнен, то его уши могут не услышать; сначала стоит выслушать его.

Так что же не хватает ребенку?

Если недовольство или страдание ребенка повторяются по одному и тому же поводу, постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина — в неудовлетворении какой-то; его потребности. Ему может не хватать вашего внимания или, наоборот, чувства свободы и самостоятельности; он может страдать от запущенной учебы или неудач в школе.

В таком случае одного активного слушания недостаточно. Правда, с него можно начать, но затем постараться понять, что же все-таки не хватает ребенку. Реально можно помочь ему, если будем больше проводить с ним время, чаще обращать внимание на его занятия или, наоборот, перестанем контролировать его на каждом шагу.

Понимать потребности ребенка, принимать их и отвечать им своими действиями — значит активно слушать ребенка в самом широком смысле.

Эта способность развивается у родителей по мере того, как они все больше практикуют технику активного слушания.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство само ценности.

## **Занятие 4**

### **Тренинг на тему «Стили родительского воспитания»**

**Общая цель тренинга:** просвещение и коррекция стилей родительского воспитания.

**Сроки и время проведения тренинга:** данный тренинг проводился в течение трех дней с 19:00 до 21:00 (2 часа).

#### **Содержание**

Тренинг имеет динамику: первое занятие предполагает всестороннюю диагностику семейного устройства и типов отношений в семьях, далее родителям предоставляется полная информация о стилях воспитания детей и их последствиях на формирование личностных черт ребенка. Следующий этап направлен на коррекцию и выравнивание неадаптивных форм воспитания родителей своих детей, работу над внутренними переживаниями взрослых. В тренинг вошли как вербальные, невербальные упражнения, так и двигательные. Для анализа переживаний и диагностики типов отношений в семьях предложена батарея стандартизированных методик, методы психодрамы и семейные расстановки.

#### **План работы**

##### **День 1. Диагностический этап**

**Цель:** Диагностика стиля родительского воспитания, ресурсов в семье, внутренних переживаний родителя.

##### **Задачи:**

- Создание доверительного отношения у родителей друг к другу.
- Анализ знаний родителей о типах воспитания и их последствиях.

- Диагностика стиля родительского воспитания в семьях участников группы.

**Материалы и оборудование:** бланки методик, ручки, доска, фломастеры, карточки.

**Ход занятия:**

**1) Вводное слово:** «Здравствуйте, уважаемые родители. Мы представители Психологической службы. Сегодня и последующие три дня мы с вами работаем по теме «Стили родительского воспитания». Стиль определяет очень многое в семье, вплоть до личности ребенка. Цель нашей работы: дать возможность вам как родителям глубже понимать проблемы родительского стиля, понять свой стиль. И скорректировать что-то в своем поведении для того, чтобы дать возможность ребенку развиваться полноценно. Сегодня в конце занятия предложим вам диагностику для расширения своего понимания собственного стиля. На второй день расскажем о том, какие стили бывают и к чему приводят. Третий день будет посвящен вашей семье и тем формам взаимодействия, которые бывают у вас. В ходе работы будут вербальные упражнения, какие-то вещи мы будем прорабатывать, активно взаимодействовать».

**2) Правила работы** (конфиденциальность, активности, Я-высказывания, «здесь и сейчас», без оценок).

**3) Упражнение «Хождение»**

*Инструкция:*

*Первая серия:* 1. Просто ходим по пространству. Не забываем ваше дыхание – это музыка. 2. Ходим и встречаемся глазами с разными партнерами. Если вы уже кого-то увидели, не делайте вид, что контакта не произошло. 3. Ходим и пытаемся удерживать взгляд как можно дольше, не прекращая движения. Можно встречаться глазами на разной части

пространства. 4. Ходим спиной вперед и удерживаем долго взгляд. Создаем себе безопасное положение оглядываниями.

*Вторая серия:* 1. Свободно ходим, но как только кто-то прекратил движение и замер, вся группа должна замереть. И наоборот, кто-то пошел, и вся группа двигается. 2. Стараемся сбить ритм, ломаем его.

*Вопросы для обсуждения:* Что интересного заметили для себя? В теле? В чувствах?

**4) Беседа:** Какие стили родительского стиля воспитания вы знаете? Примеры, которые вы наблюдали.

### **5) Проигрывание стиля**

*Инструкция:* «Давайте, посмотрим как тот или иной стиль влияет на ребенка и вас. Остановимся на трех часто используемых стилях авторитарный, либеральный и демократический.

*Авторитарный (родитель):* «Почему 2? Сегодня никуда не идешь, будешь учить! Быстро поел и за уроки».

*Либеральный:* «Ну 2, так 2. Что поделать. Ну, подучи сам и справишь».

*Демократический:* «Ты чем-то расстроен? Что-то было не понятно на уроке? Хорошо, отдыхай, а потом мы с тобой вместе разберем».

*Вопрос ребенку/родителю:* Как себя ощущаешь? Что хочется сделать?

*Вопросы аудитории:*

- Какое ощущение у вас было, когда вы наблюдали за каждым стилем?
- Как вы думаете, где какой стиль был?
- К какому результату каждый из них привел?
- Узнали ли вы себя в этих стилях? Почему вы так себя ведете с ребенком? В каких ситуациях?

**6) Итоговая рефлексия:** Что было значимого для вас сегодня? Какие ощущения остались?

**Тренер:** «Из этих общих принципов мы увидели, как по-разному влияют на ребенка стили и как реагирует сам ребенок. Сегодняшний день посвящен диагностике, чтобы вы самостоятельно обдумали особенности своего стиля. Теперь для более точного определения вашего личного стиля заполните следующие методики. Завтра мы дадим вам результаты».

## **8) Диагностика родительского стиля**

### **День 2. Информационный этап**

**Цель:** Просвещение по стилям родительского воспитания.

**Задачи:**

- Дать основные феноменологические законы, работающие в семье.
- Описать стили родительского воспитания по Миниярову В.М.
- Рассмотреть влияние стиля на характерологические особенности ребенка в семье.

**Материалы и оборудование:** доска, карточки, результаты диагностики детско-родительских отношений, карандаши, фломастеры.

**Ход занятия:**

**1) Приветствие:** «Здравствуйте, родители. С какими ощущениями вы пришли, может что-то хотите договорить с вчера. Сегодня у нас более информативный день, так как мы вам расскажем более расширенную характеристику стилей, которая позволяет понять, почему тем или иным образом ведет ребенок.

**2) Разогрев:** «Покажите по кругу жест мужа (жены), ребенка, свой»

**3) Упражнение «Солнце светит для тех кто...»** (на тему воспитания детей) [3]

#### **4) Классификация стилей [1]**

**Тренер:** «С помощью этих трех законов и расстановок карточек, мы вам покажем особенности взаимоотношений в каждом стиле.

Стили семейного воспитания мы рассмотрим по следующим параметрам:

*Особенности отношений родителя к ребенку:*

1. Отношение родителей к деятельности ребенка;
2. Отношение родителей к использованию методов наказания и поощрения;
3. Отношение родителей к ребенку;
4. Отношение родителей к окружающим людям;
5. Отношение родителей к формированию у ребенка нравственных ценностей;
6. Отношение родителей к мыслительной деятельности ребенка.

*Особенности отношения ребенка к: людям, деятельности, своим возможностям, коллективу, себе, критике, волевым проявлениям.*

Стили семейного воспитания по Миниярову М.В. [1]:

*1. Попустительский стиль семейного воспитания, характеризуется воспитанием ребенка с конформным социально-психологическим типом личности.*

*2. Состязательный стиль семейного воспитания. В результате вышеотмеченного стиля семейного воспитания формируется доминирующий социально-психологический тип личности.*

*3. Рассудительный стиль семейного воспитания. В процессе рассудительного стиля семейного воспитания формируется сензитивный социально-психологический тип личности.*

Перемена мест [3]

4. *Предупредительный стиль семейного воспитания.* В результате попустительского стиля семейного воспитания формируется *инфантильный социально-психологический тип личности.*

5. *Контролирующий стиль семейного воспитания.* В процессе контролирующего стиля семейного воспитания формируется *тревожный социально-психологический тип личности.*

6. *Сочувствующий стиль семейного воспитания.* Сочувствующий стиль семейного воспитания способствует формированию *интровертивного социально-психологического типа личности.* Такой стиль воспитания может возникнуть в силу трех условий: при материальном недостатке, при плохих бытовых условиях жизни и при отсутствии духовной близости между супругами или отсутствие одного из родителей.

#### **5) Разминка «Три-трак».[3]**

#### **6) Законы в семье:**

Любви (все имеют право на любовь и уважение) – важна форма!

Баланс (распределение значимости);

Порядок (преемственность поколений).

**7) Итоговая рефлексия:** Что было значимого для вас сегодня? Какие ощущения остались?

#### **8) Раздать результаты диагностики**



### **День 3. Коррекционный этап**

**Цель:** коррекция неадаптивных способов родительского воспитания.

**Задачи:**

- Анализ внутрисемейных и межличностных границ родителей, коррекция ригидных и размытых границ.
- Рассмотрение необходимых мер вложения в воспитании ребенка и коррекция гипер- и гипоопеки.
- Дать почувствовать значимость ребенка в продолжении рода родителя, осознать значимость «правильной» роли родителя.

**Материалы и оборудование:** игрушки, веревочки, листы бумаги А4.

**Ход занятия:**

**1) Приветствие:** «С какими ощущениями вы пришли, может, что-то хотите договорить с прошлого занятия. У нас третий заключительный день нашего тренинга. Поэтому работа будет строиться по-другому, а именно мы отработаем основные моменты в ваших действиях как родителя по отношению к ребенку. Ваша активность сегодня наиболее значима».

#### **2) Упражнение «Границы»**

*Инструкция:* «Я вас делю на пары. У каждой пары будет свой дом (место внутри ленточки). Серия первая: Если играет музыка, вы уходите из дома, гуляете. Как только музыка перестает звучать, возвращаетесь в дом и занимаете столько места, сколько вам нужно. Серия вторая: Теперь ваша задача как можно быстрее вернуться в дом и занять как можно больше места. Серия третья: Задача прийти первому, кто приходит в дом быстрее встречает своего партнера».

*Вопросы для обсуждения:*

- Были ли какие-то сложности при выполнении упражнения?
- Как вы себя чувствовали в каждой серии?
- Сколько места вы смогли занять? Смогли ли вы позволить занять себе больше места? Как реагировал партнер? Ваши чувства к партнеру?
- Как вы чувствовали, когда вас встречали? Знакомо ли это или нет? Почему?

**Тезис:** «Границы в семье должны быть четкими, для того чтобы каждый понимал кто он есть и был самостоятельным в реализации лично своих желаний и чувств. Если в семье размыты внешние границы, то, скорее всего, внутренние как раз закрыты, и наоборот. Это поток энергии, который вы можете правильно можете распределить».

### **3) Упражнение «Помоги партнеру»**

*Инструкция:* «Нам нужен один доброволец. Я бы попрошу вас снять один элемент одежды. Сейчас вы становитесь в один край комнаты на лист бумаги, а ваш элемент одежды я ложу на лист бумаги на другой край комнаты. Серия первая: Вам нельзя разговаривать со всей командой. Задача команды доставить вашего партнера к его желанной части гардероба, так чтобы партнер не наступал на голый пол. Серия вторая: Вы не можете сами принести ему его элемент одежды».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали, когда команда пыталась вам помочь? Была ли это помощь или дискомфорт? Сложно ли вам было передать информацию команде?
- С какой мыслью члены команды выполняли задание? Были сложности? Что затрудняло или облегчало работу? Для кого это было просто задание, а для кого непреодолимая задача, с чувством, что вы доставите неудобство человеку? Какие чувства сопровождали работу?

### **4) Техника рассказа через использование кукол**

Предварительно приготавливается число кукол на количество участников.

*Инструкция:* «1. Выберите, пожалуйста, себе один предмет из коробки. Теперь в течение 2х минут обдумайте про нее рассказ: где она живет?, кто ее родители?, чем занимается?, как относится к окружающим? Все что приходит в голову». Участники по очереди воспроизводят свои рассказы.

*Дополнительные вопросы:* Как зовут куклу? Как она относится к остальным участникам рассказа? Что ей нравится? Чего она боится? Что не любит? Чего ей бы хотелось?  
2. Как вы себя ощущали когда нам рассказывали нам историю? Почему?  
3. Ответьте по кругу на следующий вопрос: Мой ребенок – это...? Как это отражается в вашем рассказе.

*Вопросы для обсуждения:*

– В чем трудности работы с детьми с ОВЗ? В чем причина этих трудностей?

## **5) Упражнение «Продолжение рода»**

*Инструкция:* «Сейчас давайте посмотрим на родовые связи в семье, и как они влияют на ребенка, родителя. Это просто демонстрация для разбора основных аспектов. Нам нужен доброволец. Сколько членов в вашей семье и кто это? Выберите из группы нужное количество человек и определитесь, кто и где будет (рефлексия чувств заменителей)». Тренер ставит заменителей в правильный порядок, рефлексировать чувства. Тренер: «Как вы думаете, почему так уверенно чувствуют себя заменители? Потому, что ребенок – это ваше продолжение – это ваше фундаментальное желание быть продолженным (основная цель, направленная на жизнь). Поэтому, если вы правильно относитесь к ребенку, цените его как свое продолжение, не накладывая своих ожиданий, то ребенок ощущает себя уверенно и идет по правильному пути, реализуя свою жизнь».

## **6) Итоговая рефлексия:**

1. Назовите, что было значимого для вас сегодня со слов «Благодарю себя за...»? Какие ощущения остались?
2. Что вам дал тренинг?

7) Анкетирование результативности проведенного тренинга для родителей.

## **Занятие 5**

### **Поощрение и наказание ребенка в семье**

**Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетенции родителей в данной проблеме.

#### **Задачи:**

1. обсудить с родителями проблему поощрения и наказания ребёнка в семье;
2. формировать у родителей культуру поощрения и наказания ребёнка в семье.

**Материал:** анкета для родителей и детей (Приложение 8)

**Форма занятия:** беседа.

#### **Ход занятия:**

#### **Вступительное слово**

Тема нашего сегодняшнего занятия «Поощрение и наказание ребёнка в семье». Очень часто ребёнок становится нервным, агрессивным и неуравновешенным, если родители неумело и грубо используют по отношению к нему методы наказания и поощрения.

Поощрение – это проявление положительной оценки поведения ребёнка. « Я очень довольна твоими успехами», - говорит мама дочке. « Мне нравится твоя сила воли», - замечает отец в беседе с сыном. Все эти оценочные суждения направлены на то, чтобы поддержать позитивное поведение ребёнка. Такие оценки вызывают у детей чувство удовлетворения, а у тех, кто не заслужил поощрения, возникает желание пережить в следующий раз подобное чувство. В этом и заключается основной психолого-педагогический смысл влияния поощрения на личность ребёнка, на формирование его характера. Важно « вызвать» чувство удовлетворения, чтобы всё, что связано с использованием норм и правил высоконравственного поведения, сопровождалось положительными переживаниями. Существует много способов выразить ребёнку свою положительную оценку. Это и ласковый взгляд, и поощрительный, легкий кивок головы, и одобряющий жест, и доброе слово, и похвала, и подарок...

Поощрение ребенка за что-то хорошее, примерное поведение укрепляет у него веру в свои силы, вызывает желание и в дальнейшем вести себя лучше, проявить себя с хорошей стороны.

Особенно важно поощрять ребёнка за умение находить и выполнять дела, нужные и полезные для семьи. Например, ребёнок, не дожидаясь указания родителей, по своей инициативе оказал помощь престарелым родственникам, самостоятельно прополот огород, принёс воды. Эти факты положительного поведения ребёнка следует одобрить, используя следующие высказывания –

«Ты стал совсем взрослым или же какой ты молодец и. т. д.»

Не всегда и не всё нужно поощрять. То, что вошло в жизнь и быт, превратилось в привычку, стало традицией, не требует поощрения. Поощрять надо лишь за действительные, а не за мнимые заслуги. Поощрение следует применять с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Многообразие форм и методов поощрения позволяет родителям не повторяться при их выборе. Это очень важно, так как адаптационные механизмы привыкания к часто повторяющимся воспитательным приёмам и методам снижают эффективность их влияния на процесс развития личности ребёнка. Вместе с тем не следует слишком увлекаться поощрениями. При частом повторении они перестают служить стимулом дисциплинирования. Дети привыкают к ним и не ценят поощрения.

В процессе воспитания дисциплинированности приходится прибегать и к наказаниям.

Наказание – это отрицательная оценка поведения ребёнка в случае нарушения им норм нравственности. Педагогической совести, чувства неудовлетворенности своим поведением, что должно сопровождать всякое нарушение этических норм. Аналогично поощрению существует немало способов демонстрации взрослыми своего отрицательного отношения к поступкам сына или дочери: холодный взгляд, нахмуренные брови, предостерегающий жест, гневное слово и т. д. «Не ожидала от тебя», - говорит грустно мама, и для ребёнка это уже является наказанием, ибо из уст самого родного человека прозвучала отрицательная оценка его поведения.

Но надо помнить, чем больше родители используют такие авторитарные методы воздействия, как приказы, нагоняи, придирки, ворчание, крики, брань, тем меньше это оказывает влияние на поведение их детей. Если же вдобавок взрослые разгневаны, раздражены, настроены враждебно или вовсе впадают в истерику, то не следует ожидать положительного результата.

Разумеется, не следует увлекаться наказаниями. Но в то же время нельзя снисходительно, примиренчески относиться к серьёзным недостаткам в поведении ребёнка и допускать безнаказанность. А.С. Макаренко правильно указывал: « Разумная система взысканий не только законна, но и необходима. Она помогает оформиться крепкому человеческому характеру,

воспитывает чувство ответственности, тренирует волю, человеческое достоинство. Умение сопротивляться соблазнам и преодолевать их».

Надо стремиться к тому, чтобы наказание не унижало личность ребёнка, не оскорбляло его человеческое достоинство. Наказание не достигает цели, если налагается в состоянии раздражения. Сознательную дисциплину невозможно установить путём грубых окриков. Порицание нужно делать кратко, ясно, твёрдо и требовательно, но без запальчивости и раздражения.

Наказание не должны быть слишком частыми. Если ими злоупотреблять, дети привыкают к ним и перестают на них реагировать. Но в то же время нельзя снисходительно относиться к серьёзным недостаткам в поведении ребёнка и допускать безнаказанность.

Особого подхода требуют дети легко возбудимые. Процессы возбуждения у них преобладают над процессами торможения. Поэтому нередко в отношениях с другими детьми, а иногда и взрослыми они проявляют резкость, грубость, развязность. Запрещения и замечания взрослых, особенно если делаются в резкой форме, не всегда положительно влияют на таких детей. Здесь полезно предъявлять требования в виде просьбы, совета.

Определить необходимое наказание и его меру очень трудно. Оно должно соответствовать проступку. Подросток очень чувствителен к справедливости наказания. Если родители уверены в целесообразности наказания, то всё равно нужно проявлять гибкость и дипломатичность. Пожалуйста, помните следующее:

- ✓ Вы можете ошибаться.
- ✓ Имейте мужество извиниться перед ребёнком, если наказали его незаслуженно.
- ✓ Контролируйте поведение ребёнка, старайтесь предупредить возможные отрицательные поступки.

✓ Но и конечно есть небольшие советы по поводу того, как сделать наказание эффективным, если соблюдать следующее условия:

✓ Наказывать как можно реже, только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно целесообразно.

✓ Наказание не должно восприниматься ребёнком как месть или произвол. При наложении наказания взрослый ни в коем случае не должен демонстрировать сильный гнев или раздражение. О наказании сообщается спокойным тоном; при этом особо подчёркивается, что наказывается поступок, а не личность.

✓ После наказания проступок должен быть «предан забвению». О нем больше не напоминают точно так же, как не вспоминают и наказание.

✓ Необходимо чтобы наказания не лились целыми потоками, одно за другим. В этом случае они не приносят никакой пользы, только нервируют ребёнка, а вследствие своего большого количества даже не могут быть приведены в исполнение.

✓ Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если ребёнок заявляет, что он готов в будущем исправить своё поведение, не повторять своих ошибок.

✓ Каждое наказание нужно строго индивидуализировать.

### Как поощрять ребёнка в семье

✓ Как можно чаще улыбайтесь своему ребёнку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда общается с вами.

✓ Поощряйте своего ребёнка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснётся его головы во время выполнения какого – либо задания, а папа одобрительно обнимет и пожмёт руку.

✓ Дарите ребёнку подарки, но при этом учите его их принимать.

✓ Учите своего ребёнка быть благодарными за любые знаки внимания, проявленные к нему.



✓ Если ребёнок поощряется деньгами, вы должны знать, каким образом он ими распорядится, и обсудите это с ним.

✓ Используйте чаще выражение «ты прав», «мы согласны твоим мнением»-это формирует в ребёнке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.

✓ Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребёнка: на день рождения, Новый год, конец учебного года, 1 сентября, удачное выступление и т. д.

✓ Если вашему ребёнку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность. Это может привести к серьёзным нравственным проблемам.

✓ Учите ребёнка понимать и ценить поощрения родителей.

Знакомство родителей с мнением детей по проблеме родительского собрания.

(Результаты анкетирования детей)

**Анализ педагогических ситуаций (в группах), обмен мнениями родителей по предложенным ситуациям. (приложение 9)**

С языка некоторых родителей не сходят слова: «Я что сказал!», «Делай, что тебе говорят» и т.д.

Это не просто слова. Это метод воспитания. Родители считают, что их дело приказывать, а ребёнок должен повиноваться.

Но они забывают или совсем не думают о том, что свободная личность не может сформироваться в семейном рабстве.

Проявляя свою родительскую власть, они не подозревают, что в их силе - их слабость: убедить своего ребёнка гораздо труднее, чем навязать ему свою волю и заставить его подчиниться родителям.

Насилие и принуждение в воспитании приносят только вред. Внешне подчинившись приказу, ребёнок остаётся при своём мнении, а к указаниям родителей относится тем более неприязненно, чем более откровенно родители насаждают свои указания, своё мнение. Так в отношении детей и родителей происходит отчуждённость.

Насилие и принуждение в воспитании сказываются и на характере ребёнка. Он становится неискренним, лживым, прячет своё истинное лицо до определённого времени под маской. Привыкает кривить душой. Это приводит к тому, что он перестаёт быть живым и жизнерадостным, прячет от всех тайну своего существования родном доме, становится угрюмым и скрытным, уходит от общения со сверстниками или проявляет агрессию по отношению к ним, сторонится учителя, боясь сказать что-нибудь не так.

Главный метод воспитания – это убеждение. А для этого говорите со своим ребёнком, общайтесь с ним, ищите примеры положительного подтверждения ваших мыслей, будьте тактичны, убеждая его, никогда не говорите, что он плохой; скажите, что он совершил плохой поступок. Только в таком случае ваши мысли станут его мыслями, ваши стремления станут его стремлениями.

Помните! Ваше внимание, любовь и ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для вашего ребёнка больше, чем самый дорогой подарок!

Раны унижения и издевательства не заживают годами, шрамы безразличия и игнорирования остаются на всю жизнь!

## **Занятие 6 «идеальные родители»**

**Цель:** познакомить родителей с современными психологическими подходами к воспитанию ребенка.

**Задачи:** раскрыть качества «идеальных» родителей; познакомить родителей с итогами анкетирования «Родители глазами детей»; научить родителей открыто выражать свои чувства по отношению к поступкам ребенка.

**Материал:**

- стенд, на который помещены закрытые карточки с качествами идеальных родителей;
- итоги анкетирования «Родители глазами детей»;
- дипломы участника психологической игры «Идеальные родители»;
- музыкальная композиция «Песенка Мэри Поппинс» из к/ф «Мэри Поппинс, до свиданья», фоновая музыка;
- карточки с заданиями для родителей.

**Форма занятия:** тематический вечер.

**Условия проведения:** для участия в конкурсной программе тематического вечера необходимо создать две группы родителей по 5–6 человек (родителям перед началом вечера раздаются сердечки-приглашения для участия в конкурсной программе).

## ХОД ВСТРЕЧИ

**Психолог.** Идеальные родители... Эта тема затрагивает всех и каждого, ибо каждый из нас чей-то родитель и каждый из нас чей-то ребенок. Когда дети маленькие, родители для них — верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со

взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям.

Сегодняшняя наша встреча построена на основе анкетирования «Родители глазами детей», проведенного в нашей школе (приложение 11). Мы познакомимся с его результатами и примерим на себя роли «идеальных родителей» в конкурсной программе. Только ответив на предложенные вопросы и выполнив задания, мы сможем узнать формулу идеальных родителей.

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях. К счастью, наше время таково, что большинство родителей осознанно и обдуманно относятся к появлению ребенка на свет, а главное — понимают, что накормить, обуть и купить много игрушек — еще не все. Следует помочь будущему человеку набраться уверенности и сил, понять, чего он хочет, научить строить отношения и добиваться целей. Без этого в изменчивом конкурентном мире нынче не достигнешь успеха и счастья.

Уважаемые родители! Сегодня нам предстоит вывести формулу идеальных родителей. Для этого на сцену мы приглашаем участников конкурсной программы (две команды родителей по 5–6 человек), которые и помогут нам ответить на очень непростой вопрос: «Какие же они, идеальные родители?» Сделать это можно, только правильно ответив на предложенные вопросы и решив задания. За каждый правильный ответ команды получают право открыть одно из качеств идеальных родителей.

### **1-й конкурс. «Возрастная психология»**

*В этом конкурсе предстоит определить возраст ребенка по психологическим характеристикам. Знание возрастной психологии необходимо для того, чтобы расти вместе с ребенком, понимать его, ведь*

*на каждом возрастном этапе ребенок разный и перед ним стоят разные задачи, помочь решить которые могут только родители.*

*Участники получают конверт с заданиями. (приложение 12).*

А пока команды готовятся, мы обратимся к **результатам анкетирования**, которое было проведено среди наших детей.

**Вопрос: какими видят дети своих родителей?**

Дети младшего школьного возраста ответили на этот вопрос следующим образом:

«Мои родители добрые, отзывчивые, ласковые, заботливые и любящие. Они часто гуляют со мной по выходным и помогают во всем. Папа любит смешить меня, а мама — мне помогать»; «Мои родители веселые. Папа часто играет со мной в футбол»; «Мои родители добрые, но иногда бьют меня»; «Мои родители никогда не ссорятся, они занимаются со мной математикой и водят меня в цирк и театр, в кино и парк»; «Мои родители добрые. Мама любит, когда я у бабушки»; «Мои родители очень любят детей, любят играть с ними и ездить на природу»; «Мои родители не очень хорошие и не очень злые, но иногда бьют меня»; «Мои родители — самые умные»; «Мои родители могут помочь мне, когда у меня не очень хороший день».

Дети среднего школьного возраста ответили на этот вопрос так:

«Мои родители — самые умные родители, самые лучшие в мире»; «Это дорогие мне люди»; «Моя мама мне лучшая подруга, она понимает меня в трудную минуту»; «Это самые замечательные люди и лучшие друзья»; «Это люди, которые дали мне жизнь, дают любовь, ласку, образование и пищу»; «Это для меня самое святое, что есть на земле»; «Это хорошие люди, которые меня понимают».

Ответы старшеклассников были следующими:

«Мои родители — это самые лучшие родители»; «Это такие родители, о которых мечтала»; «Они очень заняты личными делами, поэтому мне не совсем знакомы, но требовательны»; «Мои родители любящие, заботливые, понимающие»; «Мои родители — прекрасные, добрые, умные люди»; «Мои родители заботливые, строгие, требовательные»; «Мои родители умные и справедливые»; «Они занятые, строгие, но справедливые»; «Требовательные, дисциплинированные, любящие и веселые»; «Мои родители знают обо мне все»; «Мои родители вредные и придирчивые»; «Мои родители иногда обижают меня»; «Мои родители — идеальные».

Сейчас мы вернемся к участникам конкурсной программы и заслушаем их ответы по первому заданию, в котором они должны были определить возраст детей по предложенным характеристикам.

Итак, за правильные ответы наши участники получают право открыть карточки с качествами идеальных родителей.

*(Психолог комментирует характеристики.)*

Первая характеристика — это **любовь и принятие ребенка таким, какой он есть**, независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям о том, «каким я хочу видеть своего сына или дочь». Принятие — это основа конструктивных отношений с ребенком. Важно, чтобы эти отношения были настоящими, так как ребенок чувствует любую фальшь. Если родители, самые близкие, значимые, авторитетные люди, не готовы дать нам безусловную любовь, то чего же мы можем ждать от других людей? Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, гиперактивный или неторопливый, красивый или не очень.

Вторая, не менее важная характеристика, — это **помощь в понимании мира, обозначении границ приемлемого и недопустимого поведения**. Здесь задача родителей — объяснить, «что такое хорошо и что такое плохо».

Родители именно те люди, которые первыми начинают показывать ребенку нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недопустимого. Обозначение границ помогает ребенку структурировать картину мира, ориентироваться в нем. Ребенок, которому неизвестны правила и нормы, теряется от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает комфорта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань допустимого и дозволенного. Чаще всего это приводит к нарушениям поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов. Здесь, во-первых, важно взвесить принципиальность и важность запретов, во-вторых, определить форму, в которой выставляются ограничения и запреты, в-третьих, следует наказание и осуждение поступка, а не личности в целом.

А мы продолжаем конкурсную программу.

## **2-й конкурс. «Темперамент»**

*Наши участники получают конверт со вторым заданием, в котором им предстоит по словесному описанию определить тип темперамента ребенка.*

А мы вернемся к нашему *исследованию «Родители глазами детей»*.

В ответе на следующий вопрос наши дети описывали свои **отношения с родителями, используя пять прилагательных**. Ученики начальной школы ответили следующим образом:

Мои отношения с родителями — «добрые, заботливые, отличные, так себе, ласковые, иногда ругательные, не очень, грамотные, классные, конфликтные, замечательные».

Ученики 5–8-х классов ответили так:

Мои отношения с родителями — «хорошие, доверительные, классные, теплые, дружеские, понимающие, уважительные, любвеобильные, строгие, иногда плохие, интересные, откровенные, правдивые, деловые».

Ответы старшеклассников были следующими:

Мои отношения с родителями — «хорошие, понимающие, спонсирующие, поучительные, плохие, иногда злые, иногда строгие, отличные, великолепные, странные, справедливые, уважительные, доверительные, рассудительные, счастливые, ласковые, поддерживающие, требовательные, недоверительные, непонятные, агрессивные иногда, серьезные, бюджетные, демократические, взаимовыгодные, разумные, информационные».

Еще один вопрос звучал так: **«Можете ли вы сказать, что ваши родители заняты только собой?»**

Младший школьный возраст: да — 10%, иногда — 60%, нет — 30%.

Средний школьный возраст: да — 2%, иногда — 30%, нет — 68%.

Старший школьный возраст: да — 2%, иногда — 51%, нет — 47%.

**«Достаточно ли времени уделяют вам родители?»**

Младший школьный возраст: да — 60%, не совсем — 30%, нет — 10%.

Средний школьный возраст: да — 94%, не совсем — 5%, нет — 1%.

Старший школьный возраст: да — 94%, не совсем — 6%.

Сейчас мы возвращаемся к участникам конкурсной программы и заслушаем их ответы по знанию типов темперамента.

Итак, наши участники за правильные ответы получают право открыть еще одну карточку с качеством идеальных родителей.



Третья характеристика идеальных родителей — это **последовательность и согласованность в действиях, запретах и разрешениях**. Принципиальное значение для воспитания любого ребенка имеет последовательность действий, санкций, поощрений и наказаний. Беда, если наше настроение влияет на то, что сегодня мы разрешили ребенку что-либо, что вчера запретили, потому что изменилось наше настроение. Вторая беда связана с несогласованностью слов и действий взрослых, с которыми общается ребенок. Разногласия взрослых по поводу воспитания ребенка — явление распространенное, но стоит помнить, что ребенок не должен знать об этих разногласиях.

Четвертая характеристика идеальных родителей — **умение слышать и понимать ребенка**. Умению слышать и понимать ребенка, строить с ним конструктивные отношения можно учиться. Человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Помните, что ребенок совсем не обязан быть таким, каким вы его хотите видеть. Он должен вырасти самим собой. Уравновешенность придет с годами, память и внимание можно развить, социальным навыкам научиться, но сбой в эмоциональной сфере, основой которых зачастую является неприятие родителями тех или иных черт сына или дочери, неадекватные реакции на поведение ребенка корректируются очень сложно, оказывая влияние на жизнь ребенка в самых разных сферах.

Здесь важно отмечать любые успехи ребенка, пусть даже минимальные. Важно помнить и о воспитании собственным примером. Следует научиться не просто слушать, а слышать своего ребенка, проникая в его чувства и переживания. Необходимо уметь доносить до ребенка свои требования, пожелания и предложения. Для сообщения ребенку своих идей и мнений стоит выбирать эффективные методы.

Одним из важных умений является использование «Я-посланий». Речь идет о способе выражения собственных эмоций и чувств. В одной и той же

ситуации мы можем сказать: «Ты меня расстроил», а можем: «Я расстроился», «Твое поведение меня тревожит» или «Я тревожусь о тебе». Простая игра слов имеет глубокий психологический смысл. Выраженное в форме «Ты-послания» сообщение наделяет ребенка ответственностью за наши чувства. Ответной реакцией станут обида, агрессия или чувство вины. Использование «Я-посланий» разделяет поступок ребенка и наши чувства по этому поводу и оставляет больше возможностей для конструктивного диалога. Другой стороной пользы «Я-посланий» является то, что, сообщая ребенку о своих чувствах, мы учим его быть более открытым, показываем ему, что не стоит бояться негативных переживаний. Открытое и искреннее высказывание своих чувств способствует взаимопониманию и дальнейшему диалогу.

### **3-й конкурс. «Я-послания»**

*Участники получают конверты со следующим заданием, в котором им предстоит научиться высказывать свои чувства по поводу возникающих неприятных ситуаций, используя «Я-послания».*

Мы продолжаем знакомиться с **результатами анкетирования «Родители глазами детей»**.

На вопрос «Если бы я был(а) моим папой (моей мамой)» младшие школьники ответили так:

«Была бы доброй, отзывчивой, помогала бы своим родителям и детям»; «Был бы сильным и мужественным»; «Никогда не ругал бы»; «Больше времени проводила с детьми»; «Помогал бы делать уроки»; «Общался бы с ребенком каждый день»; «Был бы, как мой папа, только бы не пил и не курил»; «Водила бы детей в парк, каталась с ним на каруселях»; «Уделяла бы внимание, не ругала, ничего не запрещала».

Дети среднего школьного возраста ответили так:

«Я бы заботилась и говорила ласковые слова»; «Старалась бы уделять детям больше времени»; «Очень любила бы сына и дочь»; «Я бы смотрела каждый день дневник»; «Я бы купил свой дом и машину»; «Не ругалась бы без повода»; «Покупала бы ребенку много игрушек и красивых вещей»; «Ничего бы не запрещала и разрешала гулять на улице до 22.30»; «Была бы заботливой, нежной и доброй»; «Много времени уделяла бы мужу и детям»; «Был бы любящим, умным и строгим»; «Относилась бы к ребенку как к лучшему другу»; «Давал бы больше денег».

Старшеклассники на тот же вопрос ответили так:

«Была бы такой, как моя мать, как мой отец»; «Разрешала бы то, что мне запрещают»; «Я бы уделяла детям больше внимания»; «Была бы добрым и понимающим родителем»; «Была бы строже»; «Разрешал бы гулять допоздна»; «Я был бы лучшим другом, позволял бы все в мерах дозволенного»; «Я бы был, как мой отец, но исправил бы его плохие качества»; «Я бы почаще вспоминал себя в возрасте моего ребенка и не допускал таких ошибок, которые допускают они по отношению ко мне»; «Не пилила бы дочь днями, чаще разговаривала спокойным тоном и давала больше денег на карманные расходы»; «Я бы купил сыну машину, чтобы он чувствовал себя хорошо»; «Я бы пытался найти общие интересы»; «Пытался бы найти с ребенком общий язык, интересы и понимание».

Следующий вопрос заставил учеников задуматься над тем, **как их надо воспитывать**. Были получены следующие ответы.

Младший школьный возраст:

«Помогать во всем»; «Не ругать и не бить ремнем»; «Жалеть и не ругать»; «Иногда надо и поругать»; «Не кричать»; «Разрешать ходить домой самостоятельно»; «Разрешать есть кириешки, компашки, бомбастер»; «Уделять внимание».

Средний школьный возраст:

«Говорить слова, которые пригодятся в будущем»; «Иногда ругать»; «Меньше кричать»; «Ремнем»; «Чуть-чуть строго»; «Научить этикету»; «Солью и горохом»; «Записать на секцию»; «Понятно все разъяснять, не бить, давать отдыхать»; «Объяснять то, что трудно для меня»; «Ласково»; «Методом кнута и пряника»; «Внимательно, главное, не разбаловать»; «Не повышая голоса»; «Справедливо».

Старшеклассники:

«Мягче, чем это делают мои родители»; «Относиться с уважением несмотря на возраст, но и ругать тоже надо»; «Не надо повторять несколько раз то, что я должна сделать»; «Так, как воспитывают меня сейчас»; «Так, чтобы детям не было от этого скучно»; «Не перегружать»; «В строгости»; «Чтобы я не чувствовала на себе давление»; «Держать в ежовых рукавицах и быть со мной построже»; «Строго, чтобы дети не садились на голову начиная с раннего возраста»; «Спасибо строгому папе, что я не шатаюсь по улице с бутылкой пива и сигаретой»; «Не баловать и не давать слишком много свободы»; «С толком и лаской, без насилия»; «Конструктивно и результативно»; «Надо заниматься самовоспитанием».

Теперь мы заслушаем ответы наших участников и узнаем, как они научились использовать технику «Я-посланий» в общении с детьми. Они получают право открыть оставшиеся качества идеальных родителей.

**Расти вместе с ребенком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи** — так можно сформулировать пятое качество идеальных родителей. Многие родители говорят о том, что на определенных этапах развития ребенка общение с ним доставляло удовольствие, не возникало сложностей, а какие-то этапы были особенно сложны. Кому-то лучше всего было иметь дело с младенцем, кто-то с восторгом пережил возраст «почемучек» (4–5 лет), а

кому-то удастся найти гармонию с подростком или стать другом юноше или девушке.

Причина здесь лежит в наших индивидуальных особенностях. Но истинно хорошие родители растут и меняются вместе с ребенком, предоставляя ему столько свободы и заботы, сколько необходимо в тот или иной период развития. На каждом этапе своего развития ребенок решает так называемые «задачи возраста», овладевая своим телом, усваивая навыки самообслуживания, приобретая знания и тренируя интеллектуальные процессы, строя отношения со сверстниками, взрослыми и младшими детьми. Наша взрослая задача — «сопровождать», быть рядом сначала физически, а затем рационально и эмоционально, подтверждая свою готовность к диалогу и поддержке, но не проживая жизнь ребенка вместо него и не вторгаясь в то жизненное пространство, на котором он должен научиться сам решать задачи и удовлетворять свои потребности.

**Ценить и уважать свою уникальность, свободу и развитие** — следующая характеристика идеальных родителей. Принять тот факт, что ребенок не часть нас, а самостоятельное существо, имеющее право, возможности и способности принимать решения и совершать выбор, могут лишь те родители, которые ценят и свою свободу, дорожат своей самостоятельностью.

В раннем детстве родитель — высший авторитет, судья и образец. Но подростку уже важнее найти свое место среди сверстников, а потом в жизни ребенка появятся другие близкие люди. К тому факту, что придет другой мужчина или другая женщина, с которыми наш ребенок будет делить радости и горести, тоже надо быть готовым.

Принесение своей жизни в жертву ребенку рано или поздно оборачивается сложностями для обеих сторон или хотя бы для одной из них. Безраздельное внимание к ребенку, потребность и требование участия во

всех его делах, отказ от личной жизни или карьеры оборачиваются внутренним напряжением, взаимной неудовлетворенностью, даже конфликтами. Чем интереснее, значительнее, эмоционально и интеллектуально насыщеннее становится наша жизнь, тем более интересными и значительными людьми мы останемся для своего ребенка, когда он повзрослеет и станет нам настоящим другом. Помните, что ваша жизнь не заканчивается вместе с рождением на свет малыша и может продолжаться не только в нем. Уважать, ценить и принимать уникальность личности своего ребенка мы можем лишь тогда, когда сами ценим, уважаем и принимаем собственную уникальность и свободу.

Сегодня, уважаемые родители, мы с вами говорили, казалось бы, о простых истинах. Однако как трудно в нашей повседневной жизни следовать этим нехитрым заповедям, как трудно соответствовать громкому эталону — «идеальный родитель». И все же это необходимо, ведь на карту поставлены судьбы не абстрактных, а реальных, наших единственных и неповторимых детей. Пусть наши отношения с ними будут гармоничными и пусть ваши дети с гордостью говорят окружающим: «Мои родители — идеальные!»

*Психолог подводит итоги конкурсной программы, торжественно вручает дипломы участника психологической игры «Идеальные родители».*

## **Приложение1**

### **Методика «Стили воспитания» (по Р.В. Овчаровой)**

**Целью методики является** определить преобладающий стиль воспитания и взаимодействия родителя с ребёнком.

**Форма проведения:** тестирование.

Оборудование: Текст опросника и бланк тестирования, (приложение №1 и №2).

Инструкция: Для выполнения этого теста (модификация теста Р. В. Овчаровой): выберите вариант ответа для каждого из десяти вопросов.

### **Обработка результатов:**

#### **Ключ к тесту**

№ вопроса	Баллы за ответ «А»	Баллы за ответ «Б»	Баллы за ответ «В»
1. 2	3	1	
2. 3	1	2	
3. 2	3	1	
4. 2	1	3	
5. 3	2	1	
6. 1	2	3	
7. 2	3	1	
8. 3	1	2	
9. 1	2	3	
10.	2	1	3

Подсчитываем все набранные баллы.

Интерпретация:

Если вы набрали от 25 до 30 баллов, то вы предпочитаете демократический стиль общения с ребенком.

Если вы набрали от 20 до 24 баллов, вы склонны к авторитарному стилю.

Если вы набрали от 10 до 19 баллов, то ваш стиль общения либеральный (иногда его называют еще либерально-попустительским).

Родители, предпочитающие либеральный стиль, склонны устраняться от воспитания ребенка. Они считают, что воспитывать и обучать ребенка должны люди, имеющие специальное образование, то есть педагоги и воспитатели. Ребенок может пользоваться вседозволенностью, ему предоставляют полную свободу и не требуют при этом отвечать за то, что он делает или говорит. Родители играют роль доброго большого взрослого, который дает ребенку скидку, как беспомощному и безнадёжному, относится к нему как к некомпетентному и несамостоятельному, а потому недостойному уважения. Они снисходят к нуждам своего несмышлениша или же играют роль мучеников, стоически перенося все то, что творит их неразумное и безответственное дитя. Возможно и просто родительское безразличие (такое случается, когда родители слишком перегружены работой). Дети, родители которых предпочитают либеральный стиль, чаще проявляют склонность к суициду. В лучшем случае они привыкают делать все для себя сами, но при этом не доверяют людям и предпочитают не прибегать к чьей-либо помощи.

Родители, предпочитающие авторитарный стиль, не считают нужным считаться с мнением ребенка о том, чего он хочет, что ему нужно и к чему он стремится. Для них совершенно ясно, как будет лучше, а если он с этим сценарием не согласен, то либо мал, либо глуп, либо и то, и другое. Часто родители с преобладанием авторитарного стиля общаются с ребенком угрозами или путем постановки условий, то есть заботятся прежде всего о себе, а не о ребенке, нужды которого отрицаются. Ребенок живет с ощущением, что он ничего не значит, его нужды и чувства не идут в расчет. Авторитарные родители считают себя вправе применять различные физические наказания, кричать на детей, трясти их. Дети таких родителей могут вырасти как слабыми и безответными «жертвами», считающими себя виноватыми во всем плохом, что происходит с ними, так и решительными, жесткими людьми, которые предпочитают



независимость и твердость и в то же время во всех своих неудачах винят все и всех, кроме себя.

Оптимальный стиль воспитания, разумеется, демократический, когда родители высказывают свое мнение по разным вопросам жизни, но всегда открыты к диалогу, готовы выслушать мнение ребенка и согласиться с ним, если он предлагает разумное решение проблемы, а также если дело касается его личного выбора: выбора друзей, профессии, занятий и хобби. Такие родители дают ребенку уверенную, поддерживающую заботу, они очень чувствительны к нуждам ребенка. Ребенок ощущает родительские любовь и заботу, охотно и легко принимает помощь, ему комфортно в том окружении, в котором он живет. Родители помогают только тогда, когда это действительно необходимо, в остальных же случаях поощряют думать и делать то, что он способен делать для себя. Дети родителей, предпочитающих демократический стиль общения, чаще добиваются значительных успехов в своей взрослой жизни.

## Приложение 1

### Исследование типа семейного воспитания (Эйдемиллер)

**Правила пользования опросником АСВ.** Перед заполнением опросника необходимо создать доверительную атмосферу между психологом и родителем, заинтересовать его в правдивости собственных ответов. Каждый опрашиваемый получает текст опросника и бланк регистрации ответов. Проводящий исследование зачитывает инструкцию, убеждается, что опрашиваемые ее правильно поняли. После того, как родители приступили к заполнению анкеты, инструктирование или пояснения не допускаются.

#### Опросник для родителей.

Уважаемый товарищ! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в «Бланке для ответов».

Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на «Бланке для ответов» обведите кружком номер утверждения. Если Вы в общем не согласны зачеркните этот номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак.

В опроснике нет «правильных» или «неправильных» утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. Этим Вы поможете психологу.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным — куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын. (дочь).приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).

5. Наш сын (дочь) имеет дома больше обязанностей, чем большинство его товарищей.
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают над тем, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Маленькие дети мне нравятся больше, чем большие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми в общем-то очень утомительное дело.
17. У моего сына есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо легче, если бы мой муж (жена) не мешал бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, где пропадает мой(я) сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему(ей).

25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).

26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).

27. Родители ни в коем случае не должны допускать, что бы дети подмечали их слабости и недостатки.

28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему дружить.

29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.

30. Я очень редко ругаю сына (дочь).

31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.

32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.

33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым(ой).

34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.

35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.

36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.

37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не проходят, хотя я упорно с ними борюсь.

38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его.

39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.

40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.

41. Заботы о сыне (дочери) занимают наибольшую часть моего времени.

42. Мне много раз пришлось пропустить родительское собрание.

43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.

44. Если подольше побыть в обществе моего сына (дочери), можно

сильно устать.

45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.

46. На моего сына (дочь) нельзя поручиться в серьезном деле.

47. Главное, чему родители должны научить своих детей, это слушаться.

48. Мой сын сам решает, курить ему или нет.

49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.

50. По характеру я — мягкий человек.

51. Если моему сыну (дочери) чего-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.

52. Когда думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет, и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.

53. Чем дети старше, тем труднее иметь с ними дело.

54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют правильно к нему подойти.

55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).

56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.

57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.

58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).

59. Мужчина хуже умеет понять чувства другого человека, чем женщина.

60. Женщина хуже умеет понять чувства другого человека, чем мужчина.

61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.

62. Бывало, что я не узнавал о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.

63. Я трачу на своего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.

64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам лучше знаю, чего ему (ей) надо.

65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его товарищей.

66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.

67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.

68. Мой сын (дочь) сам решает, на что ему тратить свои деньги.

69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.

70. От наказаний мало проку.

71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень строги.

72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил никого, кроме меня.

73. Когда мой сын (дочь) был маленький, он(а) мне нравился больше, чем теперь.

74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).

75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери), нам приходилось в детстве многое позволять ему.

76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.

77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует, — это постоянные строгие наказания.

78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.

79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его делах, здоровье и т. д.

82. Нередко приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.

83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.

84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома, на работе).
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. Выходя из дому, мой сын (дочь) редко говорит, куда идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — это ремень.
90. Многие недостатки в поведении сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы помоложе, то я наверняка бы в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался жив.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он непременно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю своему сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) — для меня закон.
104. Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.

105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет, быть таким милым, что я ему все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей - маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: «Нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства других подростков.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень много времени на развлечения.
122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чего добился мой сын (дочь) к настоящему моменту (в учебе,



работе или другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.

126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).

127. Кончив уроки (или придя с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему нравится.

128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.

129. Мой сын (дочь) часто болеет.

130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

## Приложение 2

### Тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость.

Инструкция: перед вами 40 вопросов, прочитайте их внимательно и выберите наиболее подходящий для вас ответ из шкалы справа.

Вопросы	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в					

сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от					

пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь					

за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					

28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го					

раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

### Приложение 3

#### Материал к занятию №1

#### «Портрет современного подростка»

Слишком говорлив	Импульсивен
Чрезмерно подвижен	Часто дерется
Имеет высокие требования к себе	Имеет отсутствующий взгляд
Не понимает чувств и переживаний других людей	Часто предчувствует «плохое»
Ощущает себя отверженным	Самокритичен
Любит ритуалы	Не может адекватно оценить свое поведение
Имеет низкую самооценку	Увлекается коллекционированием
Часто ругается со взрослыми	Имеет плохую координацию движений
Создает конфликтные ситуации	Опасается вступать в новую деятельность
Чрезмерно подозрителен	Часто специально раздражает взрослых
Постоянно контролирует свое поведение	Задает много вопросов, но редко дожидается ответов
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий	Робко здоровается
Сваливает вину на других	Мало и беспокойно спит
Беспокоен в движениях	Говорит о себе во втором и
Часто спорит со взрослыми	



Суетлив	третьем лице
Кажется отрешенным, безразличным к окружающему	Толкает, ломает, рушит все кругом
Любит заниматься головоломками, мозаиками	Чувствует себя беспомощным Часто теряет контроль над собой
	Отказывается выполнять просьбы

## Приложение 4

### Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню	Погоняться за кошкой (собакой)
Метать дротики в мишень	
Попрыгать через скакалку	Пробежать несколько кругов вокруг дома
Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции	Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
Подражаться с братом или с сестрой	Постирать белье Отжаться от пола максимальное количество раз
Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.	Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
Пускать мыльные пузыри	Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить
Устроить бой с боксерской	

грушей

Полить цветы

Забить несколько гвоздей в  
мягкое бревно

Слепить из пластилина фигуру  
обидчика и сломать ее

Быстрыми движениями руки  
нарисовать обидчика, а затем  
«зачирикать» его

## Приложение 5

### Анкета для старшеклассников

Ф.И. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

1. Ощущаешь ли ты потребность в общении со взрослыми?

\_\_\_\_\_

2. Чувствовал(а) ли ты когда-нибудь,  
что тебе легче обсуждать вопросы с друзьями, чем с родителями?

\_\_\_\_\_

3. Чье внимание для тебя важнее всего независимо от того,  
как фактически понимает тебя этот человек?

\_\_\_\_\_

4. С кем бы ты стал советоваться в сложной житейской ситуации?

\_\_\_\_\_

5. Хотел(а) бы ты быть таким человеком, как твои родители?

---

## Приложение 6

<b>«Ты — высказывание»</b>	<b>«Я — высказывание»</b>
Почему все должна делать я? (обида)	Мне нужна твоя помощь... (без обиды)
Ты выполнил свои домашние задания?	
Когда ты перестанешь поздно приходить домой?	
Где ты был?	
Тебе все равно, что я думаю	

## Приложение 7

### **Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком**

➤ Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

- Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).
- Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.
- Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
- О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.
- Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

### Приложение 8

Ситуация	Чувства ребенка	Ваш ответ как «активного слушателя»
Подросток говорит Вам: «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка- хулиган выбил у меня		Ты очень расстроилась и было обидно.

портфель и из него все высыпалось».		
(Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».		Тебе больно, ты рассердилась на доктора.
(Старший сын — маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».		Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
«Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись».		Было очень неловко и обидно.
Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя чашечка!».		Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
(Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!».		Здорово! Я вижу, ты очень рад.

«Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!».	Огорчение, обида	Очень досадно... Ты очень расстроилась, и было очень обидно.
--	---------------------	---

## Приложение 9

### Анкета для родителей

1. Какие методы воспитательного воздействия вы используете чаще всего? (Требование, убеждение, наказание, поощрение)
2. Соблюдается ли в вашей семье единство требований к ребенку? (Да, нет, иногда)
3. Какие виды поощрения вы используете в воспитании? (Похвала, одобрение, подарки)
4. Наказываете ли вы ребенка физически? (Да, нет, иногда)
5. Положительно ли влияет на ребенка избранная мера наказания? (Да, нет, иногда)
6. Доверяет ли вам ребенок, делится ли с вами своими секретами? (Да, нет, иногда)
7. Стараетесь ли вы контролировать свое собственное поведение ради воспитания ребенка? (Да, нет, иногда)

### Анкета для родителей

1. Можно ли воспитывать ребёнка без наказаний?
2. Что может послужить в вашей семье поводом для наказания?
3. Как реагирует ваш ребёнок на наказания?

4. Всегда ли наказание эффективно воздействует на поведение вашего ребёнка?

5. Как вы ведёте себя по отношению к ребёнку после того, как наказали его?

6. Какие меры воздействия на ребёнка вы в вашей семье считаете наказанием?

7. Принимаете ли вы совместное решение по поводу наказания своего ребёнка или делаете это в одиночку?

8. Как долго помнит ваш ребёнок наказания?

9. Какие меры наказания в вашей семье исключены?

Анкеты для детей

Анкета №1

1. Если тебя наказывают, то.....

2. Если тебя хвалят, поощряют, то.....

3. Придумай четыре нельзя, которые ты бы хотел иметь в своей семье, когда тебя наказывают:

нельзя .....

нельзя.....

нельзя.....

нельзя.....

Анкета №2

1. Меня хвалят, если.....
2. Мне дарят подарки, если.....
3. Мне дарят деньги, если.....
4. Мне разрешают....., если.....



## Приложение 10

**Ситуация 1.** Родители долго думали, что подарить дочери к окончанию учебного года в качестве поощрения за хорошую учёбу. Купили книгу, которая нужна по программе и альбом для летних фотографий. Получив подарок, девочка была возмущена: « Я думала, что вы мне что-нибудь другое купите! Вот Лене родители велосипед купили!»

**Ситуация 2.** Одна мама рассказывает другой: « Мы своего и бьём, и наказываем, а он уроки за пять минут сделает и на улицу. Вечером придёт - начинаем проверять, а он уже спит на ходу. На следующий день приходит – опять двойка.

**Ситуация 3.** Родители ставили мальчика за все провинности в угол. Однажды, будучи ещё только в 4 классе, он сказал своему отцу: «Ещё раз поставишь в угол, сбегу к бабушке. С вами больше жить не буду»

**Ситуация 4.** В семье родился маленький ребёнок. Старший ребёнок, ученик 3 класса, резко изменился: стал плаксивым, всё чаще и чаще начал проявлять агрессивность по отношению к родителям, маленький ребёнок тоже стал предметом агрессии. В очередной раз, когда мама попросила посидеть с малышом, сын ответил: «Я в няньки не нанимался!» Родители были страшно возмущены, последовало наказание за провинность.

**Ситуация 5.** В этой семье дети в конце недели отчитывались по результатам учёбы за неделю. Если результаты были, по мнению родителей, хорошими, то дети получали поощрение в виде карманных денег. Если родителей учебные результаты детей не устраивали, они должны были выполнять трудовую повинность по дому и даче: делать полную уборку, поливать огород и т. д. Работу можно было найти всегда, и дети старались учиться так, чтобы избежать любым способом наказания трудом.

## Приложение 11

### Анкета «Родители глазами детей»

1. Идеальные родители — это...
2. Мои родители — это...
3. Назовите 5 прилагательных, которые описывают ваши отношения с родителями.
4. Можете ли вы сказать, что ваши родители заняты только собой:
  - а) практически всегда;
  - б) иногда;
  - в) почти никогда.
5. Достаточно ли времени уделяют вам родители? Сколько времени в день уделяют вам родители?
6. Если бы я был(а) моим отцом (моей мамой)...
7. Как тебя надо воспитывать?

## Приложение 12

### Задание для первой команды

*Определите, какому возрасту свойственны следующие психологические особенности?*

Этот возраст называют вершиной детства. Важнейшая среда развития детей этого возраста — семья и школа. В этом возрасте ребенок утрачивает детскую непосредственность в поведении.

Значимая деятельность — учеба. Центральная проблема этого возраста — проблема школьной успеваемости и оценки результатов учебной

деятельности. Дети этого возраста чрезвычайно восприимчивы, внушаемы, эмоциональны и отзывчивы. Они любознательны, подвижны и непоседливы. Требовательны и избирательны к товарищам, легко меняют друзей. Дети хотят все узнать, задают много вопросов. Их привлекает все новое, неожиданное и яркое. Пересказывая события, дети в этом возрасте непроизвольно, совершенно неумышленно вносят в него дополнения от себя, обогащают его выдуманными подробностями. В этом возрасте происходит первоначальное складывание характера.

### **Задание для второй команды**

*Определите, какому возрасту свойственны следующие психологические особенности?*

Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира.

Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Это время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит, время, полное стрессов и путаницы.

Для него характерен повышенный уровень притязаний, критическое отношение к взрослым.

Ключевые переживания этого возраста — любовь и дружба. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни.

Центральное новообразование этого возраста — самоопределение, профессиональное и личностное.

В этот период большое количество времени уделяется своей внешности и проводится перед зеркалом. Важнейшая среда развития — общество сверстников.